

३५४

परमपद बोधिनी.

ૐ

પરમપદ બોધિની.

—***—

રચનાર

નથુરામ પિતાંબરજી રાવઢ.

માંગરોઢ, કાઠિયાવાડ.

પ્રકટ કરનાર.

ત્રીભોવનદાસ રૂપાશંકર વૈદ.

માંગરોઢ, કાઠિયાવાડ.

“મોજા પેઠ ચલીત આયુષ નકી સૌ બહાર જુવાનીના;
 જ્ઞાજ્ઞા દિન ટકે નહીં અરથ છે સંકલ્પ જેવા બધા;
 વિશુતના ચમકાર માફક સહુ છે ભોગ સંસારના;
 ને આલિગન પ્યારી કેહં ટકશે રે નહીં દાઢા ઘણા;
 માટે આ ભયથી ભરેલ દરિયો સંસાર રૂપી સહુ;
 તે તર્વા તું લગાડજે મન સ્વરે વ્રજ પરે તાણહં.”

સંવત ૧૯૪૨.

શકે ૧૮૦૭.

મૂલ્ય ૧૩ આના.

अर्पण पत्रिका.

ब्रह्माविद्वरिष्ठ ब्रह्मचारी गुरु श्री७ मुकुंदा-
नंदजी महाराज. भवनाथ; जीर्णदुर्ग.

आप योगविद्यानी वृद्धि करवा चाहो
छो अने मुमुक्षु जनोने सदबोध आपो छो
तेथी एवी बाबतपर लखाएलुं आ मारुं ल-
घु पुस्तक हुं साविनय प्रेम भाक्ते पूर्वक आ-
पने अर्पण करुंछुं. ते कृपा करी अंगिकार
करशो.

सं. १९४२

पोसवदि ११

मांगरोळथी.

हुंछुं आपनो
हमेशनो आज्ञांकित सेवक.

नथुराम पितांबरजी रावळ

પ્રસ્તાવના.

પ્રાણી માત્ર દુઃખની અસંત નિવૃત્તિ અને પર-
માનંદની પ્રાપ્તિને ઇચ્છે છે, અને તેમ કરવા સારુ
તેઓ અપાર પ્રયત્ન કરતાં નજર આવે છે; પ્રયત્ન
કર્યા છતાં પણ યથાર્થ સિદ્ધિ થોડાનેજ થાય છે,
અને બાકીનો ઘણો ભાગતો એ સિદ્ધિના ક્ષણિક
પ્રતિબિંબાભાસમાંજ કુટાયાં જાય છે. પૂર્વના શુભ
સંસ્કાર, સત્સમાગમ, પુરુષ પ્રયત્ન, ને સદ્ગુરુ દ-
યાથી સાધક એ અનુપમ સિદ્ધિ મેળવે છે. એવા
સિદ્ધ પુરુષોનું જન્મવું સાર્થક છે. બાકીના તો
પોતાની માતાને તથા ધરતીને વોજારુપ થઈ પહીં
કીટ પતંગવત્ પોતાનું જીવતર એલે ગુમાવી દેછે,
જે દેહ (મનુષ્યાવતાર)ને માટે દેવતાઓ પણ અપેક્ષા
રાખે છે, તેવો દેહ મળ્યા છતાં પણ જે કલ્યાણના
માર્ગમાં ગમન નહીં કરતાં પામર થઈ વિષય ભોગ-
માંજ રહી પચી રહે છે તે આત્મ હત્યારો ગણાય
છે. અને તેનું જન્મવું, જીવવું ને મરવું વ્યર્થ છે.

આયુષ્ય પ્રતિ દિવસ ઓછું થતું જાય છે,
જગદ્ભક્ષક નિર્દય કાલ ઇચ્છાનુસાર પ્રાણીઓનું
ભક્ષણ કરતો કરતો સર્વ સ્થલે વીચરે છે, તે

चेतवणी आप्या वगर अचानक आपणने पकडी लेशे, आम होवाथी जीववानो एक क्षणनो पण भरुसो राखवो व्यर्थ छे; माटे सुझने घटारत छेके जलदीथी पोताना आत्मानुं श्रेय करवा प्रयत्न करे.

आ ग्रंथमां जे योगनो विषय छे ते अति गहन छे अने तेमांनी घणी खरी क्रियाओ गुरु मुखे जाण्या वगर यथार्थ आवडे एवी नथी; माटे ते विद्याना जीज्ञासुओए ए विद्या अनुभवी महात्मा योगीने मळी तेमनी कृपा संपादन करी शीखवा प्रयत्न करवो.

धर्मविषे जेओ संशयमां होय तेओए बनी श के तो “राजऋषि” तथा राजयोगनो उपोद्घात वांचवो. ए वांचवाथी घणे दरजे तेमने सत्यासख-नुं भान थशे.

आ ग्रंथ रचवामां मने लींवडी निवासी सुझ वैजनाथ मोतिराम भट्टे तथा बीजा जे महात्माओए मदद करी छे, तेमनो हुं पूर्ण आभारी छुं.

आ ग्रंथनां हेंडबील प्रथम में मारा नामथी बहार पाडेल हतां, पण पछीथी छपावी प्रकट करवानुं काम आ संस्थानना चालाक वकील

मेहेरवान त्रीभोवनदास कृपाशंकर वैदे राखुं छे
अने आशा छे के सज्जनो तरफथी तेमने सारो
आश्रय मळशे.

मांगरोळ
सं. १९४२ पोश बदि ११ } नथुराम पितावरजी रावळ

अनुक्रमणिका.

विषय.	पृष्ठांक.
मंगळाचरण	१
योगनुं परचुरण व्याख्यान	१
हठयोगनुं विवेचन	६
दश प्रकारना यम	१०
दश प्रकारना नियम	३४
चोराशी आसन.....	४५
प्राणायाम	६७
आठ प्रकारना कुंभक	७२
प्राणायामने सहाय करनारी बीजी	} ७९
योग क्रियाओ.....	
(योगनां षड्कर्म तथा दश प्रकारनी	
मुद्राओ).....	

प्रसाहार१०६
धारणा१०८
ध्यान११३
समाधी१२१
राजयोग.....१२५
वेदांतिक राजयोग१२७
सांख्य विषे विवेचन१४१
भक्तिओ विषे विवेचन.....१५६
सर्व सार निरूपण१६६
शांत रसनी कविताओ.....१७६



૨૬૪૮

પરમપદ બોધિની.

મંગલાચરણ.

પરમાત્મા. સદ્ગુરુ એને પવિત્ર મહાત્માઓનાં
ચરણાર્વિદમાં પ્રેમ ભક્તિ પૂર્વક નમન કરી ગ્રંથનો
આરંભ કરુંછું.

યોગ.

યોગ ક્રિયા અનંત જાતનીછે, અને તેના અ-
નંત ઉદ્દેશછે, સઘળી યોગ ક્રિયામાં ઢઠ યોગ અને
રાજ યોગની ક્રિયાઓ મુખ્ય ગણાયછે માટે આ
ગ્રંથમાં એ વાત વિસ્તારથી લખવામાં આવ્યું છે.
કેટલાક કારણથી એ બંને ક્રિયાઓની સમજણ
આપતા પેહેલા તેનું વિવેચન પ્રથમ આપવાનું દુર-
સ્ત જણાતાં આ નીચે તે આપ્યું છે.

યોગનું પરચુરણ ઠ્યાસ્યાન.

આત્મા પરમાત્મામાં ચિત્તવૃત્તિ એકાગ્ર કરવી
તે યોગ કેહેવાય છે.

(૨)

સંસારીક વાસનાઓથી ભરેલી ચિત્તવૃત્તિઓ
આત્મા પરમાત્માના સ્વરૂપમાં એકાગ્ર થતી નથી
માટે યોગ કરવો.

આ લોક પરલોકના સુખનો વૈરાગ રાખીને
વૃત્તિઓ રોકવાનો જે અભ્યાસ કરેછે, તેની ચિત્ત
વૃત્તિઓ એકાગ્ર થાય છે.

યોગશાસ્ત્રમાં વૃત્તિના પાંચ પ્રકાર કહ્યા છે.
૧ પ્રમાણ ૨ વિપર્યય ૩ વિકલ્પ ૪ નિદ્રા ને ૫ સ્મૃ
તિ. પ્રમાણના ત્રણ ભેદ છે. ૧ પ્રસક્ષ ૨ અનુમાન
૩ આગમ. વિપર્યય એટલે મિથ્યાજ્ઞાન, જેમ રજ્જુ-
માં સર્પનું જ્ઞાન થાયછે. શબ્દ જ્ઞાનથી હોય અને અ-
ર્થથી શૂન્ય હોય તે વિકલ્પ કહેવાયછે. જેમ રા-
હુનું માર્થું, પુરુષનું ચૈતન્ય, સસલાનાં શીંગડાં વ-
ગેરે. સમસ્ત વિષયના અવલંબન વગરની વૃત્તિ તે
નિદ્રા કહેવાયછે. ભોગવેલા વિષયોનું સ્મરણ થવું
એ સ્મૃતિ છે.

અભ્યાસ અને વૈરાગ્યવડે એ પાંચે વૃત્તિઓને
રોકવી તે સમાધી કહેવાયછે. તેના સર્વાંગ અને
નીર્બીજ એવા બે પ્રકાર છે. ઈશ્વરની ભક્તિથી સમા-

(૩)

ધિ સિદ્ધ થાયછે. ક્લેશ, કર્મ, કર્મફળ અને વાસના
એ ચારથી રહિત પુરુષ જે વિશેષ તે ઈશ્વરછે. નવ
પ્રકારના વિક્ષેપછે, અને તે વિક્ષેપના ચાર અનુ-
સંગીછે. વિક્ષેપનાં નામ વ્યાધી, સત્કર્મનો સાગ,
સંશય, પ્રમાદ, આલ્સ, વૈરાગ્ય, ભ્રમ, જડતા, ને
અસ્વસ્થતા. વિક્ષેપના અનુસંગીનાં નામ;- દુઃખ,
ચિત્તની ચંચળતા, અંગકંપન, ને પૂરક રેચક શ્વાસ.
તેને દૂર કરવા માટે વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસ રાખી
ઈશ્વરને વિષે ચિત્ત એકાગ્ર કરવું; કોઈનું વૂઠું ઇ-
ચ્છવું નહીં ઇત્યાદિ. વિષયની નિવૃત્તિથી, વિચા-
રથી અને પ્રાણાયામથી ચિત્ત એકાગ્ર થાયછે અને
તેથી પરમાણુંથી માંડીને આકાશ પર્યંત સર્વ વશ
થાયછે. વિચારવડે ચિત્ત શુદ્ધ થતાં તે સ્થિર થા-
યછે, સ્થિર ચિત્તમાં સત્ય યુક્ત પ્રજ્ઞા થાયછે, અને
તે પ્રજ્ઞાથી સર્વને જુએછે તે સર્વાંજ સમાધી કહેવા-
યછે, તેને રોકવાથી નિર્વાંજ સમાધી થાયછે, તે
કાલમાં પુરુષ મૌન રહેછે. તપ, મંત્ર, જપ, અને ઈ
શ્વર વિષે ફળ કામના ત્યાગી સર્વ સમર્પણ કરવું
એ ક્રિયા યોગછે, ક્રિયા યોગથી સમાધીમાં ચિત્ત

લાગેછે અને ક્લેશ ઓછો થાયછે. અવિદ્યા, અહંકાર, રામ, દ્વેષ અને આગ્રહ (અભિનિવેશ) એ પાંચ ક્લેશ કહેવાયછે, અનાત્મામાં આત્માપણું માનવું એ અવિદ્યા કહેવાયછે. અને તંથી દેહ અને ઘટાદિ અનિસ પદાર્થોને નિસ માનેછે. શરીરાદિ અપવિત્રછે તેને પવિત્ર માનેછે; દુઃખરૂપ વિષયોને સુખરૂપ માનેછે; અને અર્થને વિષે અનર્થ માનેછે; તે અવિદ્યા કહેવાયછે. પુરુષ અને અંતઃકરણની એકતા તે અહંકાર કહેવાયછે. સુખમાં તૃષ્ણા રહે તે રાગ કહેવાયછે. પૂર્વે અનુભવ કરેલા દુઃખના સ્મરણથી વિરોધ વૃત્તિ થાય તે દ્વેષ કહેવાયછે. શરીરાદિ વસ્તુની સ્થિરતામાં તૃષ્ણા રહે તે આગ્રહ કહેવાયછે. સ્થૂળ સૂક્ષ્મ ક્લેશથી પેદા થયેલી સુખ દુઃખ અને મોહરૂપ વૃત્તિઓનું ધ્યાન તજી દેવું. ક્લેશજન્ય શુભાશુભ કર્મનું ફલ આ જન્મમાં કે જન્માંતરમાંછે એવું જાણનાર વિવેકીને સર્વ દુઃખ જ છે. બુદ્ધિ અને પુરુષનો સંયોગ તે સંસારનો હેતુછે, ભોગ અને મોક્ષની ઉત્પાદક બુદ્ધિછે પુરુષ તો ચૈતન્ય માત્રછે બુદ્ધિરૂપી દર્પણમાં આત્મ સ્વરૂપનું

(૫)

પ્રતિવિંબ પડેછે, વિવેક જ્ઞાનથી અજ્ઞાનનો નાશ થાયછે, તેજ પુરુષની મુક્તિછે;વિવેકજ્ઞાનથી પુરુષને સર્વજ સમાધી પર્યંત સાત પ્રજ્ઞા ઉત્પન્ન થાય છે તે નીચે પ્રમાણે.

૧ અમે જાણવાનું હતું તે જાણ્યું. ૨ હવે અમારે કાંઈ જાણવાનું રહ્યું નથી. ૩ અમારો ક્લેશ નાશ થયો, હવે અમારે કાંઈ નાશ કરવાનું રહ્યું નથી. ૪ અમને વિવેક જ્ઞાન થયું. ૫ અમારી બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઈ, બુદ્ધિની વૃત્તિ પોતાના કારણમાં લય થઈ ગઈ ફરી ઉત્પન્ન નહીં થાય. ૬ અમારે સ્વાધિન સમાધી છે, ૭ હવે હું નિર્વિકાર સ્વરૂપ થયો.

સાધક યોગેશ્વરને આરંભમાં નીચેનાં ચાર આવરણો નહેછે.

૧. લય, નિંદ્રા અથવા આલસથી વૃત્તિનો અટકાવ કિંવા સુષુપ્તિ જેવી અવસ્થા થાય તે.

૨. વિક્ષેપ,--અંતરમાં કાંઈ દૃશ્યમાન ન થવાથી વૃત્તિનું બહિર્મુખ થવું તે.

૩. કષાય,--અંતર અને બહારના રાગાદિદોષો.

૪ રસાસ્વાદ,--વિક્ષેપ જન્ય વૃત્તિનો નાશ
પરંતુ પરમાત્માની અપ્રાપ્તિ.

એ ચાર આવરણ અભ્યાસ અને વૈરાગથી
સાધના કરનાર પુરુષે જીતવાં જોઈએ.

હઠયોગનું વિવેચન.

“હ” એટલે સૂર્ય અથવા પ્રાણ અને “ઠ”
એટલે ચંદ્રમા અથવા અપાન એ બંનેને એકત્ર કર-
વાની ક્રિયાને હઠયોગ કહેછે.

હઠયોગ વિદ્યાના પ્રવર્તક શ્રી આદિનાથ
(શીવજી) છે. વળી મત્સ્યેન્દ્ર, ગોરક્ષ, જાલંધર,
ભર્તૃહરિ, ગોપીચંદ, શાવર, આનંદભૈરવ, ચૌરંગી,
મીનનાથ, વિરૂપાક્ષ, વિલેશય, મંથાન, ભૈરવ, સિ-
દ્ધિબુદ્ધ, કંથડી, કોરંટક, સુરાનંદ, સિદ્ધપાદ,
ચર્પટી, કાનેરી, પૂજ્યપાદ, નિશનાથ, નિરંજન,
કપાલી, બિંદુનાથ, કાકચંડીશ્વર, અલ્લામ, પ્રમુ-
દેવ, ઘોડા, ચોલી, ટિંટિણી, ભાનુકી, નારદેવ,
સંહ, તથા કાપાલિક, ઇસાદિ. મહાસિદ્ધ પુરૂષોએ
એ વિદ્યાનો સાધન, લક્ષણ, ભેદ તથા ફલ સહિત
અનુભવ કર્યો છે.

(૭)

ત્રિવિધ તાપથી પીડાયેલા લોકોને હઠયોગ
એ શિતલતાવાહું આશ્રયસ્થાન છે અને વહી તે
સર્વયોગના આધારરૂપ ગણાય છે.

હઠવિદ્યા અતિ ગોપ્યરીતે સાધ્ય કરવાની છે.
ગોપ્ય રાખેલી એ વિદ્યા બઢવાન અને ફઢદાતા
થાયછે. અને પ્રકાશ કરેલી એ વિદ્યા બઢહીન અને
ફઢ વગરની નીવડેછે. શાંતચિત્તવાહો, નિરિચ્છ,
નિષ્પાપી, વિધીયુક્ત કર્મ કરનારો, કામસંકલ્પ
રહિત, યમ નિયમ પાઢનારો, સર્વ સંગ વિવાર્જિત,
વિદ્વાન, જિતક્રોધ, સત્ત્વધર્મ પરાયણ, ગુરૂની સે-
વામાં પ્રીતિવાહો, સુશિક્ષિત, ને જોવા તથા
સાંભઢવાના વિષયોથી જેનું મન વિરક્ત થયેલુંછે
એવો પુરૂષ હઠયોગ વિદ્યાનો અધિકારીછે. બ્રાહ્મણ,
ક્ષત્રી, વૈશ્ય, શુદ્ર અને સ્ત્રીનેષણ પાવન કરનાર
યોગછે, પણ તે (યોગ) મોક્ષરૂપી ફઢતો ફક્ત
વિરક્તનેજ આપેછે અને એટલા માટે વિરક્ત પુરૂ-
ષોજ યોગના સ્વરા અધિકારી ગણાય છે.

જે દેશનો રાજા સદાચરણીને સદ્ભાવવાહો
હોય, પ્રજા પણ સ્વધર્મ પરાયણ હોય તેથી યોગીને

(८).

आहारादिनी हरकत न पड़े. वारंवार दुकाळ पडतो नहोय, ने चोर व्याघ्रादिनो उपद्रव नहोय, सां हठयोगीए पोताने वास्ते एकांत जग्याए मठ करवो. माणसना समागमथी क्लेश किंवा वात चित थाय अने ते योगाभ्यासमां आवरण करे, माटे विजन स्थळे मठ करवानुं सूचव्युं छे. वळी तेणे पोताना आसनथी चार हाथनी अंदर जळाशय, शिला के अग्नि नहीं राखवां जोईए कारणके तेम होयतो रोगादि थाय ने तेथी अभ्यासमां भंग पड़े.

मठ स्वरूप. चारे बाजुए भींत होय, नानुं वारणुं होय, बारी, जाळी तथा बीजां छिद्रो भींतोमां न होय, तेमज उंदरादिकनुं दर न होय, जमीनथी बहु उंचो नीचो तेमज पहोळो पण न होय, (केमके उंचो होयतो चढतां उतरतां मेढेनत पड़े ने पोहोळो होयतो घणे छेदे सुधी नजर पड़े.) माटी तथा गायनुं छाण मीश्रकरी सारी रीते गार करेल होय, कीडी, मकोडा, मच्छर, डांस, मांकड, चांचड, वगेरे दुःख देनारां जंतु रहित होय, स्वच्छ होय, पुष्प, धुप वगेरेथी सुगंधीत होय,

(९)

भीतोपर मुनि, तीर्थ, नदी, वृक्ष, कमल, पर्वत
बगेरे चीत्रेल होय के जेने जोई योगाभ्यासमां
उत्साह बधे, वळी संसारमां दृढ उदासीनता रहेवा
सारू स्मशान, महाघोर नर्क तथा व्याधीवाळां
मनुष्योनां पण भीतोपर चित्र काढेल होवां जो-
ईए. मठनी बहार रमणीय एवी मंडपशाळा, वेदि,
कूवो अथवा बीजुं जळाशय, तथा पुष्पावळी के
वृक्षावळी होवां जोईए. उपर कहेल लक्षणवाळा
मठमां रही हठाभ्यासिए गुरूए बतावेली रीते
निरंतर योगाभ्यास करवो. अत्याहार, (फरीथी
बेहेली भूख न लागे एम धारी हृद करतां बधारे
खावुं), प्रयास (बहुमहेनत), प्रजल्प (बहुबोलवुं),
नियमग्रह (प्रातःस्नान, फलाहार इत्यादि), जन-
संग, चांचल्यता ए छ बाबत योगने विनाश
करनारी छे.

उत्साह. (विषय युक्त चितने रोकवानो उ-
द्यम) साहस. (आ साध्य करवा योग्य छे ने आ
साध्य करवा योग्य नथी एवो विचार करी उता-
वळे प्रवर्तवुं ते), धैर्यता, तत्त्वज्ञान (विषय मृगजळनी

(૧૦)

પેટે અસત્ય છે અને બ્રહ્મ સત્ય છે એવી સમજણ) નિશ્ચય. (શાસ્ત્ર તથા ગુરૂના વચનમાં વિશ્વાસ) અને યોગાભ્યાસમાં વિઘ્નકર્તા માણસોના સંગનો પરિ ત્યાગ એ છ વાતવડે કરિને યોગ જલદીથી સિદ્ધ થાય છે.

યોગનાં આઠ અંગ છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન ને સમાધી.

યમ.

તેના ૧૦ પ્રકાર છે.*

૧ અહિંસા. ૨ સત્ય ૩ આસ્તેય ૪ બ્રહ્મચર્ય
૫ ક્ષમા ૬ ધૃતિ ૭ દયા ૮ આર્જવ ૯ મિતાહાર
૧૦ શૌચ.

૧ અહિંસા.

જીવ-પ્રાણી (ઉદ્ભીજ, સ્વેદજ, અંડજ, ને જરામુ એટલે વનસ્પતિ પરંસવામાંથી પેદા થનારાં; જુ, માંકડ, મચ્છર, ઇલાદિ; અને ઈંડાંમાંથી પેદા

* અહિંસા, સત્ય, અસત્યેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહ એ યમના પાંચ પ્રકાર પાતંજલ સૂત્ર પ્રમાણે છે.

થનારાં પક્ષીઓ તથા પેટે ચાઢનારાં જનાવરો; તેમજ જરાયુ ઇટલે ઓરમાંથી પેદા થનારાં પ્રાણીઓ પથુ તથા મનુષ્યો.) પર દયા રાખવી. અને તેમને ન મારવાં તે અહિંમાછે.

ભાજી પાલાથી આ ભયંકર પેટની ભૂખ શમી જાયછે. તેમજ જેવું આપણને દુઃખ થાયછે તેવુંજ બીજાને થાયછે, એમ જાણી કોઈ પણ પ્રાણીને જરાપણ દુઃખ દેવું નહીં.

જેઓ પોતાના સ્વરૂપને જાણવાને જીજ્ઞાસુછે અને અભ્યંતરના આનંદને પામી પરમાત્માના શાશ્વત પદને વિષે જવાની ઇચ્છા રાખેછે, તેમણે અવશ્ય અહિંસક ધર્મ પાઢવો જોઈએ-

જુ, માંકડ, ચાંચડ, મચ્છર, મકોડા, કીડીઓ અને બીજાં નાનાં પ્રાણીઓ જે મનુષ્ય પ્રાણીને પ્રસંગેપાત દુઃખ દેછે અથવા હરકત કરેછે તેને પણ અહિંસક ધર્મને જાણવાવાળા જ્ઞાનીજનો દુઃખ દેતા નથી. કેવળ અહિંસક કોણછે તે કહી શકાતું નથી. આશ્વા જગતમાં નીરંતર હિંસકજ કાર્યો થાયછે. વસ્તુઓની ઉત્પત્તિ ઘણું કરીને ક્ષ-

યને અર્થેજ થાયછે, અથવા બીજી રીતે બોલીએ તો સૃષ્ટિમાં રહેલી અને ઉત્પન્ન થાયછે તે તમામ વસ્તુઓ નાશ પામેછે: તોપણ અહિંસા ધર્મનું રક્ષણ કરવા વાળા કોઈ પણ પ્રાણીનો અંત આણી તેનું નિમિત્ત લેવાને ઇચ્છતા નથી. અને અજ્ઞાનથી થયેલી હિંસાઓ પોતાના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરીને વાળી નાખેછે.

મુંઢડાં, ધનેડાં, યેઝો ને ફૂદાં આદી જીવો જે ધાન્યને વિષે તત્જન્ય ગરમીથી પેદા થાયછે. તેને પણ સાવધાનપણે તેનો જીવ સચવાય એવી રીતે છાયા વાળી જગાએ મૂકવાં પડેછે.

જ્યારે નીચા વર્ગનાં પ્રાણીથી પોતાનો નિર્વાહ ચાલે એવું જણાય ત્યારે અહિંસક પુરુષે ઉંચાવર્ગનાં પ્રાણીને પોતાના રસ સ્વાદને યાતર વધ કરવાની ઇચ્છા કરવી નહીં. (આ ઠેકાણે વિશેષ યુલાસો કરવાની જરૂર જણાય છે તે એટલા માટે કે વાંચનારનું મન ભ્રમિત ન થાય. આગળ કહેવામાં આવ્યું છે કે વનસ્પતિ પણ પ્રાણી ગણાયછે. (અત્યંત વસ્તુને અંગે ઉગવું, વૃદ્ધિ પામવું અને નાશ

पामबुं. ए गुणो होता नथी) अने तेनो उद्भिज नामना चोथा वर्गना प्राणीमां समावेश करेलोछे. बहुधा बधां प्राणीओ असल स्थितिवाळी किंवा रूपांतर थएली वनस्पति खायछे. माटे उद्भिज जेके नीचा वर्गनां प्राणी छे, तेथी पोतानो निर्वाह चाली शकेतो स्वेदज अंडज के जरायुज न मारबुं जोईए. आपणे नहीं भूलबुं जोईएके आखी सृष्टी सूक्ष्म जीवोथी भरेली छे, अने तेमांता हजारो सूक्ष्म जीवो हवा, जल अने खोराक मारफत आपणा देहमां प्रवेश करेछे, वळी बीजा जीवो पण आपणाथी अजाणतां हालतां चालतां तथा बीजी क्रियाओ करतां नाश पामेछे. लांबो विचार करतां माणस तदज अहिंसक थई शके नहीं. ए स्पष्ट छे. माटे दया अने सावधानी राखी बनी शके तेदलुं अहिंसक रहेबुं. अपार आकाशमां शक्ति अनुसार उडबुं.)

पोतानुं कल्याण इच्छनार पुरुषे निरंतर हेठी दृष्टि राखी चालबुं, ने कोई शीणा जंतु पोतानाथी

ન કચરાઈ જાય તેની પૂર્ણ ચોકસી રાખી ગ-
મન કરવું.

જ્ઞાની પુરૂષે રાત્રીને વિષે ભોજન કર્મ તથા
જલપાન ન કરવું. રોગાદિ નિમિત્તે કદાપિ એમ
કરવાની જરૂર પડેતો તે વસ્તુમાં પરમાત્માનું
ચિંતન કરવું. ને ભોજન તથા જલપાન કરવું.

પોતાનો ઉદ્ધાર કરવાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે
રાત્રીને વિષે બહાર અટળ કરવાની ટેવ ન રાખવી.
ઘણા જરૂરી અને રોગાદિ પ્રસંગે બહાર જવું પડેતો
હૃદયમાં વારંવાર પરમાત્માનું સ્મરણ કરતા જવું.
વર્ષા ઋતુમાં લાંબી મુસાફરી ન કરવી. ને બની
શકેતો પોતાનું નિવાસસ્થાન છોડીને બહાર ન
જવું. આકસ્મીક અને રોગાદિ પ્રસંગે બહાર જવું
પડેતો ઉપવાસાદિક તપ તથા દાન અને જપ કરવાં.

અહિંસા ધર્મના મર્મજ્ઞ મનુષ્યે કદાપિ પળ વા-
હન ઉપર સ્વાર થઈને ન ચાલવું. સર્વત્ર અને સર્વદા
પગપાછા ચાલવું. વર્ષાદના પાણીથી પૃથ્વીપર ઘણી
જાતના જીવોનાં જંતુઓ પેદા થાય છે. એ અરસામાં
હવામાં તથા જલને વિષે પણ ઘણા સૂક્ષ્મ જીવો

ઉત્પન્ન થાય છે માટે પાળી જાડા લૂગડાના ગઢ-
નાથી ગઢીનેજ વાપરવું. અળગઢ જઢ ક્યારેય
પળ ન વાપરવું.

રાત્રીને વિષે સંયમી પુરૂષે ધ્યાન કરતી વચ્ચે
જો વગર દીવાથી ન ચલાવાય તોજ દીપક કરવો.
પરંતુ એમ દીવો કરવાથી કોઈ જ્ઞાણાં જંતુનો નાશ
ન થાય તેની પક્ષી સુરત રાખવી. ને જુલો દીવો
ન રાખવો; પળ તેનાપર ઢાંકણું ઢાંકો દીવો રા-
ખવો કે જેથી તેમાં ફૂદાં પતંગ આદિ જીવો
પડવા ન પામે.

ચાતુર માસમાં વગર જરૂરે અથવા જરૂર હોય
તોપળ વહુ કરી ધરતી ન સોદવી, જઢના પ્રવે-
શથી એ સમયમાં જમીનમાં ઘણાં જંતુઓ અઢશીયાં
હ્યાદિક પેદા થાય છે. માટે તનો નાશ ન થાય
એમ નિરંતર વ્રતધારી પુરૂષે ચિંતન કરી ષર્ત્તવું.
(સાગી થઈલો પુરૂષ જેને અહિંસક ધર્મ પાઢવાની
અતિ જરૂર છે. તેણેતો ઉપરની વાવતોમાં જેમ વને
તેમ વધારે સાવધાન રહેવાનું છે. અને તે સાવધાની
કેટલે દરજ્જે માણસ જાત રાખી શકે તેનો કાં-

ઇક આભાસ આ વિષયમાં છૂટક છૂટક દેખાડવામાં આવ્યો છે. ગૃહસ્થોએ પણ એ વાતમાં દેશ, કાલ સ્થિતિ વગેરેનો વિચાર કરી બની શકે એટલું ધ્યાન આપવાનું છે.)

સ્ત્રી જાતે નીચેનાં કામોમાં સાવધાની રાખવી જોઈએ ઘંટી, શાંડળીઓ, ચૂલો, પાણીઆરું, ને માવરણી એ પાંચ હિંમક સ્થાન પ્રત્યેક ઘરને વિષે રહેલાં છે. માટે તે પ્રત્યેક સ્થાન પૂર્ણ રીતે તપાસી ચોકસીથી વાપરવાં, એટલે દાણામાંથી જીવ જંતુઓ સાવધાનપણું રાખી દૂર કરવાં, ને પછી ઘંટીનું પડ ઉંચું કરી તેમાં કોઈ જીવ હોયતો તેને કાઢી નાંચી ઘંટી માંડવી. શાંડળીઓ પણ તપાસી જીવજંતુઓને દૂર કરી વાપરવો. વાલ્લવાના પદાર્થો છાણાં, લાકડાં, અને ઘાસ આદિ ચોરૂંચાં અને જીવ જંતુઓ રહિત કરીને વાપરવાં. તેમજ ચૂલો પણ પ્રથમ તપાસ કરીએજ સઠગાવવો.

પાણીઆરાને અડચે પડચે જ્ઞાણું જલ ઢોળાવા દેવું નહીં. ને તે ગોળાનું જમતું પાણી કોઈ ઠામમાં એકતું થાય એવી યુક્તિ રાખવી ને વાલ્લતી વસ્ત્ર

આગઢ જોતા જવું ને સાવરણીથી વાઢતા જવું.

ઁવાવાના રાંધેલા ધાન્યાદિ પદાર્થો વાસી રા-
ઁવા નહીં તેમજ ઁવાવા નહીં.

મનુષ્યથી ઉતરતી પાંક્તિનાં પ્રાણી અન્ય પ્રા-
ણીને મારતાં હોય, ને મરનાર પ્રાણી જો મારનાર
પ્રાણીનો ઁરાક હોય ને શરણાંગત ન થઈલ
હોય તો અહિંસક પુરૂષે પ્રયત્ન કરી વચ્ચે પડવાની
જરૂર નથી. પરંતુ પારાધી આદિ મનુષ્ય પ્રાણી અન્ય
પ્રાણીને મારતું હોય ને અહિંસક પુરૂષથી જો પારા-
ધીનું મન મનાવી અથવા સમજાવી જીવ ઉગારી શ-
કાતો હોયતો તેણે પૂર્ણ ઁશીથી તેનો વચાવ કરવો.

વિરક્ત અહિંસક પુરૂષે પોતાનું વીર્ય પળ ઁરવા
દેવું નહીં. સવવ જેટલી વઁત વીર્ય ઁરે છે, તેટલી
વઁત મનુષ્યની ઘાત થાય છે, ઁમ તત્વદર્શી પુરૂ-
ષોનું માનવું છે. શરીરે કરીને કોઈપળ જીવને
મારવું, યા દુઃઁ દેવું નહીં. વચને કરીને પળ
કોઈના જીવને દુઃઁ પમાડવું નહીં. ને મને કરીને
કોઈનું ઁડું કરવાને ઁચ્છવું નહીં. ઁજ પરમ
અહિંસા છે.

૨ સત્ય.

સસત્રતના પાઠનાર મનુષ્યે કદાપિ વચને બંધાવું નહીં. અને બંધાવું તો પ્રથમ પૂર્ણ વિચાર કરી બની શકે એમ હોય તો બંધાવું. નિષ્પ્રયોજન ભાષણ કરવાની ટેવને સસતાવાળા મનુષ્યે વર્જિત કરવી. વગર પૂછે અને વગર જરૂરે અતિશય બોલવું એ સસતાવાળા મનુષ્યને અનુચિત છે.

જે વાતની પોતાને સ્વર નથી, એટલે પોતે જાતે દીઠી નથી કિંવા સાચા મનુષ્યદ્વારાજ સાંભળી નથી, કિંવા અનુભવમાં આવી નથી તેવી વાત ન કરવી. જે પ્રમાણે બોલવું, તે પ્રમાણે વરતવું.

કોઈની સુશામત કરવાની ઇચ્છા ન રાખવી.
જ્યાં ત્યાં ભટકવાની ઇચ્છા ન કરવી.

જ્ઞાજ્ઞા શિષ્યો કરવાની અથવા જેને તેને બોધ આપવાની કિંવા વાદ કરવાની સ્પૃહા ન રાખવી.

કામ, ક્રોધ, લોભ ઇત્યાદિ મન, વાળી, અને કર્મના વિકારોમાં ફસાવું નહીં. એ વિકારો જ્યારે આપણાપર પત્તેહ મેલવવાના હેતુથી આવે ત્યારે

આત્મનિષ્ઠાનું અચંત જોર રાખી પવિત્ર પરમાત્માનું
ચિંતન કરી તે વિકારોને ईશ્વરની કૃપાથી તરીજવા.

કોઈને અંગ લગતીને ગુપ્ત રાખવા જેવી વાર્તા
પછવી નહીં, ને કોઈએ ગુપ્ત રાખવા સારૂ જે વાત
કહી હોય, તે કદાપિપણ પ્રગટ ન કરવી. બ્રહ્મ
સય છે અને જગત મિથ્યા છે. એ સય બોલવાનું
પરમ રહસ્ય છે.

૩ અસ્તેય.

ધન જેથી ઉપાર્જન થાય. એવી વસ્તુઓ તેના
ધણીની રજા વગર કદાપિ ન લેવી.

જે चीजनો કોઈપણ માલીક હોય તે चीज
તેના ધણીની રજા વગર ન વાપરવી—

હાથ આવેલી વસ્તુઓનો ધણી ગોતી તેને
સોંપવી. ધણી હાથ ન આવેતો તે વસ્તુ સરકારમાં
રજુ કરવી. શરીરે કરીને જેમ ચોરી થાય છે તેમ
મને કરીને પણ ચોરી થાય છે. માટે મનમાં પણ
કોઈની વસ્તુ લેવાનો વિચાર ન કરવો યા ઘાટ
ન ઘડવો--

जूगार न रमवो. व्यभिचारी तथा व्यसनी न थवुं. कारणके एवां कार्योंमां चित्त लाग्या पछी चोरी करवानुं मन थायछे. विषयोत्तेजक वस्तुओमां अतिशय स्पृहा न राखवी.

४ ब्रह्मचर्य.

कामो-द्विपनं वस्तुओ प्रयत्न करी वापरवी नहीं. तेमज कामोद्विपन स्थळोमां जवानी के रहे वानी मरजी न करवी; तथा तेवा स्थळोमां नि-वासं न करवो.

अनीति वर्धक शृंगारनां पुस्तको वांचवां किं-वा सांभलवां नहीं. स्नेह रूपी चीकाशने लीधे चित्तनो चोटवानो स्वभावछे माटे जे शास्त्रोमां विषयोनुं भले प्रकारे वर्णन कर्युंछे एवां पुस्तको वांचवां के सांभळवां नहीं.

सागी जनोए सर्व स्त्रिओ साथेना ने गृहस्थो ए स्वाकिया सिवायनी स्त्रीओं साथेना आठ प्रका रना मैथुननो साग करवो; एटले तेनुं मनमां १ स्मरण न करवुं, ते संबंधी हकीकत २ सांभळवी नहीं, तेनी साथे ३ भाषण न करवुं, तेनुं ४ दर्श-

ન ન કરવું, તેની જોડે ૫ હસવું નહીં. તે સાથે
 એકાંત ૬ વાર્તા કરવી નહીં, તેનો ૭ સ્પર્શ કરવો
 નહીં, ને તે સાથે ૮ સંભોગ કરવો નહીં. ને તે વા-
 સના દેહનું અનિશ્ચયનું તેને વારંવાર થતી વ્યાધી
 તથા તેના મલીન ને અપાવિત્ર બંધારણની સ્થિતિ
 વિચારી કાઢી નાંખવી.

સ્ત્રી એ અગ્નિ અથવા વીપવલ્લી છે. તેને જોતાં-
 જ કિંવા તેનું સ્મરણ થતાં જ તે દેહને તપાવે છે;
 કિંવા વિષ ચડાવે છે. તે ધર્મ, અર્થ, કામ ને મોક્ષનો
 નાશ કરી કેવળ નર્કને વિષે નાંખી જીવાત્માને
 ચોરાશી લાખ યોનીમાં ભ્રમણ કરાવનાર છે, માટે
 સંયમી પુરુષે છેડા વર્તમાન આદિ કઠણ વર્તમાનો
 પાઠી તેમજ વ્રતાદિ તપ કરી દેહને ક્ષીણ કરી
 તન અને મનથી એ વિકારની વાસના તજવી.

પરમપદને પામવાની ઇચ્છાવાળા સન્યાસીઓ
 રાગાદિ દોષોને પરહરી, તથા પિંડ બ્રહ્માંડ આદિ
 પ્રકૃતિ જન્ય કાર્યને વિષેથી મોહ નિવૃત્ત કરી,
 તેમજ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યવ્રત રાખી સનાતન બ્રહ્મને વિ-
 પ પ્રવેશ કરે છે.

દેઝાડવાને કિંવા માન મેલવવાને અર્થે નહીં પરંતુ કેવલ પોતાના ઉદ્ધાર સારૂજ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મ-ચર્ય વ્રત રાખી નિષ્કામ ભક્તિ કરવી.

પથારીપર વેસી, મનને વહિર વિષયોમાંથી કાઢી સ્થિર કરીને ઢાલે પડલે સૂવું, રાત્રે અતિશય ઘોરાક ભક્ષણ કરવો નહીં, ને વહુ વેહેલા સૂવું નહીં. સૂતા પછી એક લાંવી ડુંઘ લઈનેજ ઉઠવું, ને પ-થારીમાંથી ઉઠ્યાવાદ વનતા સુધી ફરીને સૂવુંજ નહીં ઉઠ્યા પછી સૂવાથી ઘણીવાર વીર્યપાત થ-વાનો તથા સ્વપ્નાં આવવાનો સંભવ છે.

યોગ સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર પુરુષે સૂઝી અથવા મોત કરતાં પળ સ્ત્રી જાતની વધારે ધાસ્તી રાખવી. અન્ય વિપારી અને ઘાતક પદાર્થો એકજવાર મોત કરે છે. પરંતુ સ્ત્રીજાત વારંવાર દુઃ-ખદઃ એવાં જન્મ મૃત્યુને પમાડે છે.

નાનાં બાલકોને બચી લેવાની, તેમના ગાલ તાણવાની, તેમની સાથે હસવાની અને તેમને વગર જરૂરે બોલાવવાની ચાલનો દૃઢ પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ કરી નિરંતર ઉદાસીન રહેવું.

પુષ્ટીકર્તા સ્વોરાક સ્વાધા ઉપર અથવા રજો, તમો ગુણાત્મક ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો વાપરવા ઉપર મુદ્દલ મરજી ન કરવી. શરીરે પવિત્ર રહેવું, પણ તેથી ઇશ્કે મીજાજી ન થવાય તેની પક્ષી મુરત રાખવી. વ્રહ્મજ્ઞાની અને શાંત ચિત્તવાળા મનુષ્યો સ્ત્રી પુરુષને વિષે સમાન દ્રષ્ટિ રાખતાં શીખે છે. અને શિલા અને દેહના ગુણ સરખા કરી સ્ત્રી અને ગુફાને એક સરખી નજરે જુએ છે.

જે દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી ઇન્દ્રિઓને પાકી ચોકસીથી નિયમમાં રાખવામાં ફતેહ પામશે ને જિવ્હાને જીતશે તેજ યથાર્થ નૈષ્ઠિક વ્રહ્મચારી થઈ શકશે.

નિરંતર અ સાવધ ને દીર્ઘ સૂત્રી મનુષ્ય બીન સંદેહ નાશને પામશે; કારણ આ વિચીત્ર સૃષ્ટીમાં તેની ઇચ્છાઓ તેના મનમાં જ રહી જશે. માયા-કનક, કાંતાને રસ સ્વાદ એ ત્રણ અભ્યાસીના ચિત્તને પણ ત્વરિત ગતિથી આકર્ષે છે.

મદન પોતાની સાથે ઘણી ભૂલવળી, મોહ, ને યુક્તિઓ લેતો આવે છે. નિશાનો અંધકાર અને એકાંત એ સ્ત્રીની સાથે મળી મદનની ઉત્પત્તિ

करे छे. योगेश्वरो ! घणाज सावध रहेजो नहींतो ते तमारी कमाणी थोड़ीवारमां बगाडशे. घणी मेहेनते उछेरेलुं सुंदर वृक्ष ए चपळ गतिवालुं बळवान जानवर थोड़ी पळमां खाई जशे.

मन ए बाळकना जेवुं छे, ने विषय ए अग्नि, सर्प के तलवारना जेवा छे. जो मननी मारफत इंद्रिओने विषयनो भोग भोगववा दर्ईए छीए तो आत्मानंदनो नाश थाय छे, ने जो नथी भोग-ववा देतातो मोह उपजे छे.

सृष्टीकर्त्ता प्रभु मने सर्वत्र ने सर्वदा देखे छे, एम ब्रह्मचारी पुरुषे अवश्य याद राखवुं. ने जेटली वखत शुक्रस्त्राव थाय छे एटली वखत मनुष्य हसा थाय छे एम चिंतन करी तथा पोतानां व्रतमान प्रतिज्ञाओ के महाव्रत संभारी दृढ रहेवुं.

कहेनारा, लखनारा, ने उपदेश करनारा घणा छे परंतु यथार्थ पाळनाग बहुज थोडा पुरुषो छे. केहेणी प्रमाणे रहेणी राखवी ए अति दुर्लभ छे.

जे बारंवार पोतानी प्रतिज्ञाओ मोहयुक्त

થઈને તોડે છે, તે મનુષ્ય પરમ પદને પ્રાપ્ત થઈ શકશે નહીં.

જે ईश्वरની માયાને ધણી થઈને ભોગવે છે, તે આ અંધકાર ભવાટવીમાં ગોથાં મારી તેના અંતને પામતો નથી.

આત્મનિષ્ઠાની દૃઢતા રાખીને તથા ईश्वરની સાથે પ્રેમમાં વંધાઈને જે પુરુષ તેની કફાથી ડરશે, તેજ બ્રહ્મચારી થઈ શકશે. લલના પોતાની સાથે મોહોબતનો વીંછળો રાખે છે. તેથી તે કામદેવ રૂપી અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. સુંદર મુખ, ભરેલાં કંઠન સ્તન ને મોટા નિતંબને જોઈ હાસ્યથી મોહ પામીને અંધ મનુષ્યો સ્ત્રીરૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆની માફક પડી પોતાનું મૃત્યુ પેદા કરે છે. એટલે આત્માથી વિમુક્ત થાય છે. સ્ત્રી એ અંતરદ્વારા શત્રુ છે તોપણ તે મિત્રનો વેશ ધારણ કરી રસીક મનુષ્યોનાં કલેજાં ફોલી શાય છે. અરે ! એ ધૂર્ત સ્ત્રી જાત નાગળી, સિંહળ, વાઘળ, અગ્નિ, શૂઝી, ને વિષ કરતાં પણ વધારે દુઃખદ, ને જ્ઞેરી છે. ધર્મને જાળનાર બ્રહ્મચારી પુરુષે ઓરતની પ્રીતિનું તરત

સંછેદન કરવું ઘટે છે.

જ્યાં બાઈડીઓ બેઠી હોય ત્યાં જવાની બ્રહ્મ-
ચારીએ કદાપિ પણ ઈચ્છા ન કરવી. ને બેઠા
હોઈએ ત્યાં ના પાડતાં પણ જો તે આવે તો તરત
તે સ્થલેથી ઉઠી નીકળવું. ને એકાંત સ્થલે જ્યાં
સ્ત્રીઓ નાતી ધોતી હોય અગર પોતાના શરીરને
મર્દન કરતી હોય ત્યાં પણ તેણે જવું નહીં. એ કા-
લ્પનિક અને ક્ષણિક મુશ્વ સનાતન કલ્યાણના
માર્ગમાંથી ભ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે. શાંત ચિત્તે
વૃષ્ણ ન દબાય એવી રીતે શયન કરવું. માર્ગને
વિષે ઘણાજ આપત્તકાલ સિવાય બ્રહ્મચારીએ
સ્ત્રી સાથે ચાલવું નહીં. અને જે ઓરડામાં સ્ત્રીઓ
મૂતી હોય ત્યાં કિંવા તેની પાસેના ઓરડામાં સૂવું
નહીં. લોકલાજથી ખુંડાં કર્મ કરતાં વીવાય છે,
પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન વીરાજતા છતાં ખુંડાં કર્મ
કરાય છે એજ પરમ અજ્ઞાનતા છે. અને અ વિશ્વા-
સીપણું છે. હે પ્રભુ ! અમારા અ વિશ્વાસી મનને
તમારા ચરણારવિંદમાં રાખી અમારા અજ્ઞાનનો
નાશ કરો, અને કાલ રૂપ એવીજે સ્ત્રી તેનો

अतिशय अभाव करावो.

मैथुनाशक्त प्राणीओ तरफ नीगाह करवी नहीं. सृष्टिविरुद्धकर्म, हस्तक्रिया, तथा देवयोनीमां संभोगनी वासना राखवी नहीं ए वितुत शक्तिनी चळने ज्ञानाग्निथी निवृत्त करवी.

ब्रह्मचारीए ए काम रूपी शत्रुने विचाररूपी लुवार पामे वर्तमानरूपी पांजरामां नियमरूपी वेडीओ जडी केद करवो.

घणाज आपत्तकाल सिवाय जे ओरडामां स्त्रीओ सूती होय त्यां सूवुं नहीं. तेमज तेमनी पामे पोतानी पथारी के ब्याटलो ढाली ते पर ब्रह्मचारी पुरुषे सूवुं नहीं. दृढ प्रतिज्ञा करी पुरुषे पापाचरण करवुं नहीं, वारंवार पापकर्म करवाथी पुरुषनी बुद्धि भ्रष्ट थई जाय छे.

ज्यां सुधी जीवने विषे सूक्ष्म वासना छे त्यां सुधी आवागमन आळश्युं नथी ए खचित्त समजवुं. माटे प्रयत्नथी काम वासनानां बीज वाली नांखवां.

विर्यने स्खलित थवा न देवुं ने उद्धरेता रहेवुं

(૨૮)

એજ સ્વહં બ્રહ્મચર્ય છે.

ગૃહસ્થ પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા વગર તેનો સંગ ન કરવો એ બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે.

શ્વાન ઘૃત્તિવાળા નિરંતર કામાગ્નિમાં શેકાતા પુરુષોને ધિક્કાર છે.

૫ ક્ષમા.

જ્ઞાની લોકોનું ક્ષમા એ ભૂષણ છે. કુવચનનું સહન કરવું એજ જ્ઞાની લોકોનો પરમ ધર્મ છે. જગતના ઉપદ્રાવથી રીસ ચડાવી ક્ષમાનો સાગ કરવો નહીં. ધર્મ જેણે પાળ્યો હોય તેનું રક્ષિત ધર્મજ રક્ષણ કરે છે. ને ધર્મને છાંડ્યા થકી તે મૂકેલો ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનો નાશ કરે છે. ક્ષમા રાખી નિરંતર શાંત રહેવા થકીજ સસ્ય સુખનો અનુભવ થાય છે.

પરમ ભગવદી મનુષ્યો વધાં પ્રાણીઓના હૃદયમાં પરમાત્મા અન્વયપણે અંતર્યામી થઈને રહ્યા છે એમ જાણી કદાપિ ષણ ક્ષમાનો સાગ કરી વિષાદ પામતા નથી.

અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચન ને તેમણે દીધેલું દુઃખ જ્ઞાનીઓ યાદ લાગતા નથી. તેમ તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી; ક્ષમા એ બ્રહ્મને વિષે રમણ કરી રહેલા સાધુઓને શોભાવનાર ઉત્તમ ભૂષણ છે.

૬ ધતિ.

જ્ઞાની પુરુષો સંકટમાં મુંઝાઈને ધીરજનો સાગ કરતા નથી વૈષ્ણવ લોકો સંકટમાંજ સુખ માને છે. અહીંઆનાં તાત્કાલીક સુખોમાં રાજી થવું એ જહ મનુષ્યનું કામ છે.

નિરંતર વિકારોની સાથે લડાઈ કરવામાં સાવધાન રહેવું, ને તેના કર્જીઆથી મુંઝાઈ વિકારોમાં ન ફસાવું, એમ કરવાથી હાર અને જીત બંનેમાં ફાયદો છે. જે ધર્મ યુદ્ધમાં સુહારી સ્વમે છે તેજ ઈશ્વરનો વ્હાલો થઈ મહાનપણાને પામે છે.

ગમે તેવાં દુઃખો દુષ્ટજનો તરફથી પડે, ને ટુંકામાં અધીભૂત, અધીદૈવ અને અધ્યાત્મ દુઃખો આવીને પોતાનાપર હુમલો કરે તોપણ શાંતિવાળા પુરુષો ધીરજનો પરિચાગ કરતા નથી.

(૩૦)

૭ દયા.

ગરીબ પ્રાણીઓઉપર તેમનાં દુઃખો તથા પડતી હાલત જોઈ માયાઠુ લાગણી વતાવવી એ દયા છે.

જો કદાપિ પોતાની પાસે દાન દેવાની સંપત્તિ ન હોય તો પોતાના હૃદયમાં સર્વે પ્રાણીઓપર માયાઠુ લાગણી રાખવી, ને તે પ્રમાણે વર્તન કરવું.

ક્રોધ જ્યારે બંનેને ગરમ કરી જ્ઞાનના વૃક્ષને બાઢી નાંચે છે. સારે દયા બંનેને થંડાકરી જ્ઞાનના વૃક્ષને વૃદ્ધિ પમાડે છે.

પૂર્વનાં પાપ કર્મોથી બંધન પામેલો આત્મા જ્યારે પાપથી ઉત્પન્ન થઈલાં કડવાં દુઃખનો અનુભવ કરેછે. સારે સંયમી પુરુષો આત્માનું સમાન પળું સમજી તેને મદદ કરેછે.

૮ આર્જવ.

અહંપણના ભાવનો ત્યાગ કરી ગરીબી રાખવી એજ આર્જવ છે.

પરમહંસ પુરુષો હમેશાં ॥ દેહોહં ॥ મતિનો

સાગ કરીને આત્માને કોઈ ઓઝાવતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિ વા નિંદાને ગણકારતા નથી.

રાગાદિ દોષ જેણે જતિલા છે એવા મુનીઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વને વંદન કરેછે; ને હું મોટોહું એવું અભિમાન કદાપિ પણ કરતા નથી.

જ્ઞાણામાં જ્ઞાણો થવાથીજ મોટામાં મોટો થવાય છે. જ્ઞાનનું સૂક્ષ્મ રહસ્ય સમજીને સ્વાદાદિક વિકારને જતિલાછે જેમણે એવા સંતો હમેશાં નમ્રતા રાખે છે.

દૃશ્ય વસ્તુઓ સાથેથી જેમને પ્રીતિ તૂટી ગઈ છે. ને ચેતનને વિષે જેનાં મન લિન થઈ ગયાં છે, એવા સાધુઓ હમેશાં મીઠાના જેવાં કોમળ દીલ રાખી પરબ્રહ્મની સાથે જોડાય છે.

માન અને અપમાનને વિષે જેની વૃત્તિ કેવલ સમાનભાવને પામી છે એવા યતીઓ સર્વદા નિર્માન વૃત્તિમાંજ રહેછે.

મેમાન તરીકે સૃષ્ટિમાં રહેલા વિરાગી પુરૂષો આપોપું ગર્વને ગુમાન તેમજ મદને મત્સરનો સાગ કરી કેવલ દીનભાવ રાખે છે. હૃદય,વાણી,ને મન

(३२)

कोमळ राखवां एज खरो आर्जव कहेवाय छे.

९ मिताहार.

मोज शोखने खातर नहीं, पण केवळ क्षुधाना नाशने अर्थे ईश्वर प्रसादीथी मळेला अन्ननो औषध माफक प्राणने टकावी राखवा सूक्ष्म आहार करवो ए मिताहार छे.

भक्ष्य अने पेय पदार्थो अनियमितपणे खावा पीवाथी रोगनी उत्पत्ति थई शांतिनो भंग थायछे.

जेटलो खोराक सेहेज पाचन थई शके तेटलो खावो. वे भाग अन्नना लेवा, एक भाग पाणीनो लेवो ने एक भाग पवन सारु खाली राखवो. खावाने अमुक ग्रास सांज सवार ठराव्या होय अगर बीजी रीते खावानुं माप बांध्युं होय तो वधारे सारुं.

घऊं, चोखा, जव, साठी, समा, नीवार, दूध, घी, मांखण, सूंठ, परवर, पनस, सुरण, रताळु, मग, तुवेर, शाकर, खांड, वगेरे सात्विक गुणवाळा भक्ष्य पदार्थो छे.

અતિશય ટાટા, તુરા, કડવા, તીલા, તમ-
તમા, ટારા, તેલવાળા એવા રાજસી પદાર્થો ટાવા
પીવા નહીં. તેમજ લસણ, ઢુંગળી, ગાજર, કઢથી,
વાયડું લીલું શાક, તલ, હીંગ ને અડદ એ યોગીને
અપચ્છે. વઢી ટાઢા, વઢી ગયેલા, અને અંતઃક-
રણને દુઃખ પેદા કરનારા તથા તમોગુણી પદાર્થો
યોગીએ ટાવા તથા પીવા નહીં. પેહેલાં રાંધેલું
હોય તેને ફરીને ઉનું કરીને તે પદાર્થ, ઘી રહિત
પદાર્થ, દુષિત અન્ન, અને જેમાં દુર્ગંધ આવી ગઈ
હોય તે પદાર્થ યોગીએ વર્જ્ય કરવા.

ધ્યાની લોકોએ અતિશય મીઠું, મરચું, ટાશ,
દહીં, તેલ, આંવલી, સોપારી, તમાકુ, ગાંજો, ભાંગ,
માજમ, મફર, અફીણ, ચરસ, ને દારૂ તેમજ
માંસાદિ ટાવું અગર પીવું નહીં.

ચીકળા, સ્નીગ્ધ, ને અંતઃકરણને શાંતિમાં
રાખનારા આરોગ્યતાવદ્ધક પવિત્ર ભક્ષ્ય અને
પેય પદાર્થો યોગીએ નિયમિતપણે ટાવાપીવા.

૧૦ શૌચ.

માટી અને જલ્લવડે વહારથી શરીરને પવિત્ર

(૩૪)

રાખવું, અને રાગાદિ દોષોને ટાલી હૃદયને પવિત્ર રાખવું એ શૌચ કહેવાય છે.

મન, વચન, ને શરીરે કરીને પવિત્ર રહેવું. એટલે તેમનાથી ઉત્પન્ન થતાં દશ પાપો ન કરવાં એ શૌચ છે.

નિયમ.

તેના પળ દશ પ્રકાર છે--૧ તપ, ૨ સંતોષ. ૩ આસ્તિક્ય, ૪ દાન, ૫ માનસીપુજા, ૬ સિદ્ધાંત વાક્યશ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લજ્જા, ૯ જપ ને ૧૦ હોમ.

૧ તપ.

મન વચન અને કર્મે કરીને પાપ કર્મ ન કરવું તે તપ છે.

પાંચ કર્મેન્દ્રિઓ—હાથ, પગ, વાળી, ગુદાને લીંગ, તથા પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિઓ—ચક્ષુ, કાન, નાક, જીભને ચામડી. તથા મન એ અગ્યાર શત્રુને અયોગ્ય કર્મમાં ન પ્રવર્તવા દેવાં એ તપશ્ચર્યા છે.

મુમુક્ષુએ યોગ્યા યોગ્યનો નિશ્ચય શતશાસ્ત્ર, કારણશક્તિ, અને સત્ પુરૂષદ્વારા કરવો.

શરીર, મન અને વાણીને જે દંડ આપે છે તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે. જપ, ઉપવાસ, વ્રત ને નિયમ એ પણ તપ કહેવાય છે.

૨ સંતોષ.

સાધુ પુરુષો દેહના તમામ ભાવનું તથા તેના ગુણનું તેમજ ઇન્દ્રિઓના વિષયોનું વિસ્મરણ પામી તૃપ્તિના અંતને પામે છે. પરમ સંતોષીજનો પૃથ્વીના પૃષ્ઠને પથારી માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃતરૂપી ભજનને ઉત્તમ ભક્ષણ સમજી સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે.

સાધુ પુરુષો જેનું મન કેવલ વિતરાગ ભાવને પામ્યું છે, તે પહેરવામાં, બોલવામાં, ને खाવા પીવામાં, સાદાઈ રાખીનેજ આનંદ માને છે.

કાલ આપણું શું થશે એ વિચાર સંતોષી પુરુષને આવતો નથી. તેઓ જગતને માથે આશરો રાખતા નથી; અનન્યપણે ભગવાનનો દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે. અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમકૃપાલુ ઈશ્વરની મરજી અનુસાર ઉચિત્ ચીજો લેતી આવશે એમ માને છે.

વિમુક્ત જીવોનું પળ દીનવંધુ એવા ભગવાન
ભરણપોષણ કરે છે. તો શું તે પોતાના પ્રિયમિત્રને
વીસરી જશે ? ના કદિ નહિં.

હે જીવ ! દૃઢ આશ્રય રાખ, તેં જેનો આશ્રય
સાચા દીલથી કર્યો છે, તે તને મદદ કર્યા વગર
રહેશે નહીં.

ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થોને વિષે, ઓઢવા પેઢે-
રવાનાં વસ્ત્રાભુષણોને વિષે, સ્વારી કરવાનાં પ-
શુઓ તથા વાહનો અને યંત્રોને વિષે, ને સંક્ષેપમાં
નમામ સંસારી ભોગોને વિષે, જેનું મન સંતોષ ગ્ર-
હણ કરી સમાન ભાવને પામ્યું છે, ને તજ્જન્ય તૃ-
પ્પણા નિવૃત્ત થઈ ગઈ છે એજ તૃપ્તિવાન પુરુષ છે.

“મારું” એવો અંતઃભાવ સંતોષીને વિષે નથી.
હું કર્તા એવો ભાવ કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિ
શય પ્યારથી સંચયજ કર્યા કરવો, અને તેમાંથી
યોગ્ય માર્ગે કાંઈપણ ન વાપરવું, એ લોભીનું વર્ત-
ન છે અને તેથી વિરુદ્ધ સંતોષીનો પવિત્ર ધર્મ છે.

મહામહતી ભૂલ ને વ્યસનરૂપી વંધન સંતોષીને
અનુચિત છે. અતિશય તૃપ્પણા અને ભૂલ જ્યારે

(૩૭)

પીડા કરે, સારે આત્મનિષ્ઠાનું વઢાણ રાખી વિષ-
યોને અસાર તથા અનિચ્છા જાણી સાવધાન થઈ
ઈશ્વરનું ભજન કરવું, અને તેની કૃપારૂપી અમૃતનું
પાન કરવું.

પ્રારબ્ધ કર્મથી જે ત્રાસ થાય તેમાં જ રાજી
રહેવું એ સંતોષ છે.

૩. આસ્તિક્ય.

પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે દૃઢ નિશ્ચય, તે
આસ્તિક્ય છે.

ઉંચા પર્વતોનાં શીખરો જેઓ વાદળોને અડે-
લાં દેખાય છે તેઓ, તથા ઉંચાં વૃક્ષો, જાણે પ-
રમાત્મા તરફ ઉંચી આંગળી કરી આપણને તેનું
અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એવું દેખાય છે.

સર્પાકારે દોડતી નદીઓમાંથી નીચાણમાં
પડતા ધોધવાનો અવાજ, ને સમુદ્રનાં મોજાંની
ગંભીર ગર્જના તથા વર્ષાઋતુમાં થતો ગડગડાટ,
ઢાંઢીઓ પીટી પ્રભુનું અસ્તિત્વ વહેર મારી ગળા
કાનવાળા નાસ્તિક જનોને જાહેર કરે છે.

વિશાળ સમુદ્ર જેમાં મચ્છ કચ્છાદિ અનેક પ્ર-

કારનાં જીવ જંતુઓ નિવાસ કરીને રહેલાં છે, ને જે સમગ્ર સમુદ્રનું ઘડામાં પેદા થયેલા અગસ્ત મુની પાન કરી ગયા હતા, ને જેણે સૃષ્ટિના કાર-ભારીઓને અનેક પ્રકારની રમ્ય चीजો મંથનને વચ્ચે આપેલી છે તે, તથા ગંભીર આકાશ, ને પ્રકાશિત સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાના સમુદ્ધો તેના વ-નાવનારનું અસંત ગૌરવ અને અસ્તિત્વ આપણને જાહેર કરેછે.

પક્ષીઓ જેઓ મધુર રાગથી પેદા કરનારનું સ્તવન કરેછે, ને મંદમંદ શીતલ પવન જે સ્પર્શે કરીને શરીરને સુખ આપે છે, તે આપણને આપણા પેદા કરનારનું ભાન કરાવે છે.

મીઠા મીઠા પદાર્થોથી ભરપૂર એવી ચમત્કારી સૃષ્ટિમાં તમે જ્યાં જ્યાં નજર કરશો, ત્યાં ત્યાં તેના પવિત્ર વનાવનારની અગણીત સ્તુતિઓનું તમે અવલોકન કરશો.

આ સમગ્ર સૃષ્ટિનો નિયામક પરમેશ્વર છે એમ જાણી શ્રવણ, મનન, ને નીદધ્યાસનથી તેનો સાક્ષાત્કાર કરો.

વેદ, પુરાણ, કુરાન, વાઈબલ ને તૌરેત તેમજ

(૩૯)

સૃષ્ટિ તથા મહાન સાધુઓ પરમેશ્વર છે એમ જણાવે છે; માટે હૃદયને વિષે પરમાત્માના અસ્તિત્વની દૃઢ ગ્રંથી વાઢવી અને અવિશ્વાસના ઢગમગાટને ટાઢવો એ સત્પુરુષોનું આવશ્યક કર્તવ્ય છે.

પરમાત્માના અસ્તિત્વને નાકબૂલ કરો વિ-
પયોમાં રચી પચી રહેનાર શઠ પૂરુષોના મુખપર
ધૂલ પડો. જડવાદી નાસ્તિકનો સંગ મુમુક્ષોએ
બનતા સુધી ન કરવો.

૪ દાન.

ગરીબ માણસને પોતાના ગજા માફક અન્ન
વસ્ત્રાદિ આપવું એ દાન કહેવાય છે.

તમે તમારા કવજામાં જે જે જુઓછો, તે તમારું
પોતાનું નથી, એમ નક્કી સમજજો. એ પરમાત્માની
વિચિત્ર માયા છે. એમાંથી તમે પરોપકારાર્થે વાવ-
રીને જે આકાશમાં ભેઢી કરશો તેજ તમારું પો-
તાનું છે.

પોતે દુઃખ વેઢીને પણ અતીથિનું સન્માન ક-
રવું. સન્માન એ પણ એક જાતનું દાન છે. આવ-

નારનો અનાદર ન કરવો એ જ્ઞાનીનું નિશ્ચય કર્મ છે.

જેવું આપણને સુખ દુઃખ થાય છે તેવું બીજાને પણ થાય છે. એમ જાણી કોઈને દુઃખ દેવું નહીં. શરણાંગત થઈને પ્રાણીઓ પર શક્તિ અનુસાર કૃપા કરવી, ને પ્રસંગને અનુસરી દાન પણ દેવું. ગરીબને અન્ન વસ્ત્ર ને મૂર્ખને ઉપદેશ દેવો એ બે તરેહનાં દાન મુખ્ય ગણાય છે.

૬ માનસિ પુજા.

મનને મારવા સારું માનસી પૂજા અગત્યની છે. માનસી પુજાના ઘણા પ્રકાર છે. દેવતાઓના ચપાસક દેવતાઓની માનસી પુજા કરે છે, વૈષ્ણવો અંગુષ્ઠના જેવડા ચતુર્ભુજ વિષ્ણુ જેના હાથ પાંદડાને વિષે રાધીકાજી વીરાજી રહ્યાં છે, હૃદયને વિષે શ્રીવત્સનું ચિન્હ છે; ને કંઠને વિષે કૌસ્તુભમણી અને મુક્તાફલોન! હારો ને વનમાળા વીરાજી રહ્યાં છે. પીઢા રંગનું પીતાંબર પહેર્યું છે; અને રંગીત અંગવસ્ત્રે કરી જેની ઘનશ્યામ કીશોર અવસ્થાવાળી મૂર્તિ રમ્ય થઈ રહી છે. જેના મુકુટને વિષે હીરા અને મણી જડેલાં છે. કટીને વિષે

કંદોરો ને પગને વિષે નુપૂર ને આંગઢીને વિષે મુદ્રીકા એ વીરાજી રહ્યાં છે, એવા નુતન સ્વરૂપની જઢ, પત્રને પુષ્પાદિએ કરીને માનસી પુજા કરેછે. જઢ, પુષ્પ, ચંદન અને ફઢાદિથી અંતર્ગુહની કાલ્પનિક પુજા કરવી તે પણ માનસી પુજા કહેવાય છે.

૬ સિદ્ધાંત વાક્ય શ્રવણ.

દેહ અને જગત અનિશ અને ક્ષણભંગુર છે; અને પરમાત્મા નિશ અને અવિનાશી છે. એ અભંગ સિદ્ધાંતનો અપરોક્ષ વોધ અંતઃકરણમાં કોરી રાખવો. એ સિદ્ધાંત શ્રવણનું રહસ્ય છે. કામ, ક્રોધ ને લોભાદિ વિકારોથી દ્વૈતપણું ઉપજે છે; તે દ્વૈત ઉપાધીને ચૈતન્ય અગ્નિમાં વાઢી કેવઢ અદ્વૈત ભાવને પામી દેહ ઇંદ્રિઆં ને અંતઃકરણના સ્વભાવને મૂઢી જવા જોડે.

જગતમાં અનેક પ્રકારની વાળીછે માટે સાધકે પોતાની પ્રકૃતિને સ્થિતિનો વિચાર કરી પોતાને લગતી વાળી વિચારવી.

આનંદમય પરમાત્મા પોતાની માયામાં પોતા-

(૪૨)

નો આભાસ નાંચી સર્વ ભૂતોની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ ને લય કરે છે. એમ શાંત ચિત્તથી અનુભવી વિરામ પામવું.

દેહ, અંતઃકરણ, ઇન્દ્રિયો, દેવતા તથા વિષયોથી જૂદો પડી જો જીવ આત્મનિષ્ઠાનું વઢ રાખે તો તે બ્રહ્મ ભાવને પામે છે.

૭ મતિ.

નાના પ્રકારના સંસારીક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિક વૈભવોમાં ન લોભાવું તે મતિ છે.

મનની ચંચલતાને ટાળી, જગતના ઉપહાસને ધિરજથી સહન કરી કલ્પના રહિત થઈ જે બુદ્ધિ બ્રહ્મ ભાવને પામી છે તેજ મતિ છે.

૮ લજ્જા.

અસલ્ય લોક લાજને અર્થે થઈને જે પુરુષ માધુ અને ગુરૂની શ્રદ્ધાપૂર્વક ભક્તિનો સાગ કરે, તે લજ્જા રહિત મનુષ્ય છે, એમ જાણવું.

સંતજનો પરમાત્માના ઇષ્ટમિત્રો થવા તેની આજ્ઞાઓ હૃદયમાં ઝળેટીને તે મુજબજ વરતે છે.

વિકાર અને પ્રભુતામાં લપટાતા નથી. એજ લજ્જાવાન છે.

પરમાત્મા સર્વદા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણીને જે સર્વે સ્થળોમાં નિર્દોષ રહે છે તેજ લજ્જાવાન છે.

૧ જપ.

વહાર લટકતી વૃત્તિઓને ઝેંચીને અંતરમાં રાખવા સારૂ જપ જરૂરી છે.

ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારને જપ અવશ્ય જોઈએ.

જપ ઘણી તરેહના છે. જપથી શરીર સમતોલન સ્થિતિમાં આવી મન સ્થિર અને શાંત થાય છે. મોં ઉપર માયાની ઉદાસી ને હૃદયમાં વ્રહ્મનો પ્રકાશ થાય છે. ને શુદ્ધ ગુપ્તાનંદ થાય છે. “ઓં” અને “સોહં” નામના જપોને અજપા સ્મરણ પણ કહે છે. દેશ, ધર્મ તથા જ્ઞાન પરત્વે જપના ઘણા પ્રકાર થયેલા છે.

યોગી અને ભક્તજનો વહુધા નીચેના જપ કરે છે. “ઓં,” “ઓહં,” “શીવોહં,” “બમ,”

“રામ,” “કોહં,” ઇસાદિ. સાધારણ મનુષ્યો નીચેના જપ કરે છે. “ઑં નમો ભગવતે વાસુદેવાય,” “શ્રી કૃષ્ણંશરણંમમ,” “ઑં નમો ગુરુદેવાય ગોવીંદાય,” “ઑં નમો નારાયણાય.” ઇસાદિ. ગણપતિ તથા હનુમાન આદિ દેવતાઓના મંત્ર તે પણ જપ છે.

મુસલમાન લોકો કલમો અગર કુરાનની આયાતનો જપ કરે છે.

જપ બહીર વૃત્તિનો નાશ કરેછે, ને કામના વાઙાં મનુષ્યોને બહુધા ઇચ્છિત ફલની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

૧૦ હોમ.

મન સુદ્ધાં અગ્યાર ઇંદ્રિઓને તેઓના વિષયથી ઉપરામ કરી વ્રહ્મને વિષે હોમવી તે સાત્ત્વિક હોમછે.

રાજસી વૃત્તિવાળાં મનુષ્યો પશુઓનો તથા ફલોનો હોમ કરે છે.

જ્ઞાનીજનો અંતર્દૃષ્ટિ કરી વિષયનો ઇંદ્રિઓને વિષે, ઇંદ્રિઓનો અંતઃકરણને વિષે, ને અંતઃકરણનો જીવાત્માને વિષે હોમ કરે છે.



આસન.

યોગકલામાં નીપુણ એવા શ્રી આદિનાથ (શી વ્રજી) ચોર્યાશી લાખ જાતનાં આસનો જાણેછે. એ આસનોમાંથી ચોર્યાશી આસન, આસન સાધ્ય કરવાની ઇચ્છા રાસ્રનાર પુરુષના ઉપયોગાર્થે દર્શાવેલું. પ્રથમ કેટલાંક ઉપયોગી આસનો ફાયદા સહીત દર્શાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

ઋષિ, મુની ને યોગી જે વ્રહ્મનું આરાધન કરેછે, તે પ્રથમ આસન સાધેછે, કારણકે આસનથી દેહની ચંચલતા ઇટલે રજો, તમો ગુણ નાશ પામેછે.

૧ સિદ્ધાસન.

પ્રકાર--ઢાવા પગને આડો રાસ્રીને તેની પાની બેસળીમાં રાસ્રવી, ને જમણા પગની પાની લાંગ ઉપર રાસ્રીને બેસવું; ને દૃષ્ટિને ત્રિકુટિમાં રાસ્રવી.

ફાયદા--શરીર સીધું રહેછે. શ્વાસોચ્છ્વાસ સીધો ચાલેછે. આ આસને દેહને કષ્ટ દીધા વગર

વધારે મુદતસુધી બેસી શકાય છે. વૃત્તિ સ્થિર થાય છે, ને લોહી વરાવર ફરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે.

૨ પદ્માસન.

પ્રકાર--બેસીને જમણા પગની પાની ડાવા-સાથઢના મૂઢમાં રાખી એજ પ્રમાણે ડાવા પગની પાની જમણા સાથઢના મૂઢમાં રાખી જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાવા હાથથી ડાવા પગનો અંગુઠો પકડવો, ને દૃષ્ટિ નાસીકાના અગ્રભાગ ઉપર ઠરાવવી.

એજ પ્રમાણે પ્રથમ ડાવા પગની પાની જમણા સાથઢના મૂઢમાં રાખીને બીજું એવુંજ ઉપર મુજવ આસન થાય છે.

ફાયદા--પિંડીની નસો દવાવાથી ઝંઘ આવતી નથી, ને શરીર સીધું રહેવાથી શ્વાસ સીધો ચાલે છે: ને ધ્યાન શ્વાસના મૂઢમાં જાય છે. વૃત્તિ સ્થિર થાય છે, શરીરમાં લોહીનું ફરવું વરાવર થવાથી તનદુરસ્તી સારી રહે છે, ને આઢસ થતી નથી.

३ दृढासन.

प्रकार--डावो हाथ कोणीथी वाळी माथा हेठ राखी डावे पडखे सूवुं, ने बंने पगो लांबा करवा ने वृषण न दवाय एवी रीते सूवुं.

फायदा--ऊंघमां स्वप्नां आवतां नथी, वीर्य स्वालित थतुं नथी. पवननी गति योग मार्गमां रहेवाथी रोगनी उत्पत्ति थती नथी.

ध्यानी लोक घणुं करीने एज आसने सूए छे. ए आसने सूतां थाकी जाय तो वेठा थई भजन करे छे, ने वळी एज आसने सूए छे.

४ वीरासन.

प्रकार--डावा पगने ढींचणथी वाळी जांगनी नीचे लई तेनो फणो गुदानी नीचे उत्तर दक्षिण आडो राखवो. ने जमणा पगनी पानी डावा पगना अंगुठाने अडाडीने गोठण उंचुं राखीने वेसवुं. (जमणा पगने डावा साथळपर राखीने डावा पगने जमणा साथळनी नीचे राखीने वेसवुं ते पण वीरासन कहेवाय छे.)

ફાયદા--શૂરવીર લોકો-ક્ષત્રીઓ હમેશાં સ-
ભામાં આ આસને બેસે છે. આ આસનમાં આંખ
ઓછી મીંટ મારે છે. પેહેલવાન લોકોને એકદમ
હથિયારબંધ થવું આ આસનથી સવલ પડે છે.

૫ પવન મુક્તાસન.

પ્રકાર--ઢાવા પગની પાની ઢાવા ઢગરાને
અડાડીને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને
અડાડીને બંને ઢાંચળો બંને સ્વભા આગલ રાક્ષીને
બેસી જમણા હાથથી ઢાવા હાથની કોળી જ્ઞાલવી,
ને ઢાવા હાથથી જમણા હાથની કોળી જ્ઞાલવી ને
બંને ગોઠળ વચ્ચે રાક્ષી બેસવું.

ફાયદા--આ આસનથી અપાન વાયુ દૂર
થાય છે.

૬ વામપાદ પવન મુક્તાસન.

પ્રકાર--ઢાવા પગની પાની ઢાવા ઢગરાને
અડાડીને એ ગોઠળની આસપાસ અદબ ખીડવીને
જમણો પગ આડો રાક્ષીને તેનું તઢીડું ઢાવા પ-
ગના ફળાને અડાડીને બેસવું.

७ दक्षिण पाद पवन मुक्तासन.

प्रकार--उपर मुजव जमणा पगनी पानी जमणा ढगराने अडाडी अदव भीडीने बेसवुं.

८ धीरासन.

प्रकार--वने पग गोठणथी वाळीने. तेना फणा गुदानी नीचे आडा राखीने बेसवुं. (गुदानी नीचे एडीओ राखीने स्थित थाय तो ते कुर्मासन कहेवाय छे. ने एवीज रीते एक पगनी एडी बीजा पगनी एडीपर राखीने बेसवुं ते गोमुखासन पण कहेवाय छे.)

९ दक्षिण पाद धीरासन.

प्रकार--जमणो पग गुदा नीचे राखी डावो पग ढींचणथी वाळी तेनी पानी ढगराने अडाडी बेसवुं.

१० वाम श्वास गमनासन.

प्रकार--जमणा पगनुं ढींचण जमणा हाथनी काखलीमां राखी ते तरफ भार दर्ईने बेसवुं.

(५०)

फायदा-एथी डाबी नासीकामां श्वास चालेछे.

११ दक्षिण श्वास गमनासन.

प्रकार--डाबा पगनुं ढींचण डाबा हाथनी काखलीमां राखी ते तरफ भार दर्ईने बेसवुं.

फायदा--एथी जमणी नासीकामांथी श्वास वहे छे.

१२ पश्चिमतान.

प्रकार--बंने पग दंडनी माफक लांबा करीने पछी बंने हाथथी बंने पगना अंगुठा झालवा ने ललाटने ढींचणपर राखवुं ले. एथी सारी रीते सुषुम्णानुं वहन थाय छे.

१३ बातायनासन.

प्रकार--उभा रहीने डाबा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां भरावीने तेज पगनुं ढींचण जमणा पगनी घुंटीए अडाडवुं.

१४ मयुरासन.

प्रकार--बंने हाथ पृथ्वीपर राखी कोणीथी

વાળી નાભિને પડેલે ભરાવી શરીરને મોરની મા-
ફક અધર તોલ્લવું.

ફાયદા—જ઼ોદર, વરોલ (પ્લીહ), વાત,
પિત્ત, કફ, તથા આલ્સનો નાશ કરે છે; તેમજ
જ઼રાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે.

૧૫ મત્સ્યેન્દ્રાસન.

પ્રકાર--ડાવા સાથ઼ના મૂ઼માં ધરેલો જે
જમણો ષગ તેની ંડીને ડાવા હાથથી પકડી
પછી જમણા પગના ઢીંચણપર રાખેલા ડાવા
પગના અંગુઠાને જમણા હાથથી પકડીને બેસવું.
પગ તથા હાથને ડલટા વાદલવાથી આ આસનનો
બીજો પ્રકાર થાય છે.

ફાયદા--રોગને દૂર કરે છે, જ઼રાગ્નિ પ્રદીપ્ત
કરે છે. કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં
આણે છે, તથા તાલ્લવાની ડપરથી શરતા ચંદ્રામૃતને
સ્થિર કરે છે.

૧૬ અર્ધ પદ્માસન.

પ્રકાર--જમણા પગની પાની, બેસીને ડાવા

સાથઢના મૂઢમાં રાઢવી, ને ઢાવા પગની પાની જમણા સાથઢના મૂઢમાં ભરાવીને વેસવું. તેમજ ઢાવા પગની પાની જમણા સાથઢના મૂઢમાં ભરાવીને, ને જમણા પગની પાની ઢાવા સાથઢના મૂઢમાં ભરાવીને વેસવાથી પળ ં આસન થઈ શકે છે.

જો ંવી રીતે વેસીને વંને હાથથી ઢોકને વાંકી વાઢીને વેસે તો તે ઉત્તાન કૂર્માસન કહેવાય છે.

૧૭ કુકુ ઢાસન.

પ્રકાર--ઉપર મુજવ વેસી વેય હાથ વચ્ચે ઘાલી-પલ્લોંઢી સાથે ઢેહ ઉપાઢવો તે.

૧ૢ ગોરઢ્વાસન-ઢઢ્રાસન.

પ્રકાર--વૃપણની નીચે સીવણીના ઢાવા ભાગમાં ઢાવા પગની ંઢી રાઢવા, અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની ંઢી રાઢવી, ને વંને હાથનાં આંગઢાં પરસ્પર મજવૂત ભરાવી વંને પગના પૃષ્ઠ ભાગને મજવૂત ઢીઢવો તે.

ફાયઢા--આ આસને સૂવાથી કઢાપિ પળ વીર્ય

स्खालित थतुं नथी तथा घणा रोगो नाश पामे छे.

१९ ऊर्ध्वपद्मासन.

प्रकार--प्रथम अर्ध पद्मासननी पेठे बेसी पछी माथुं भोंय साथे भरावी सदरहु पलौंठी उंचे अरध राखवी.

२० अर्ध पादासन.

प्रकार--उभा रहीने डावा पगनो फणो जमणा पगना ढींचणनी उत्तरनी बाजुए अडाडवो.

२१ पूर्ण पादासन.

प्रकार--बंने पगे उभा रहेवुं.

२२ दक्षिणासन.

प्रकार--जमणा हाथने कोणीथी वाळी माथा नीचे राखी बंने पग लांवा करीने जमणे प-डाखे सूवुं.

२३ ऊर्ध्वासन.

प्रकार--बंने हाथ तथा पग लांवा करी चीतुं सूवुं ते. आने शवासन पण कहे छे.

फायदा--योगाभ्यास करी थाक लागे सारे
आ आसने स्थित थवाथी शांति थाय छे.

२४ अधवासन.

प्रकार--बंने हाथ तथा पग लांबा करी
जंघुं सूबुं.

२५ वाम पादासन.

प्रकार--जमणो पग पूर्व तरफ लांबो करी डावे
पडखे ऊभा रहेबुं.

२६ दक्षिण पादासन.

प्रकार--डाबो पग पूर्व तरफ लांबो करी जः
मणे पगे ऊभा रहेबुं.

२७ धनुरासन.

प्रकार--बेसीने बंने पगना अंगुठाने बंने हाथथी
पकडवा पछी एक पग लांबो राखवो, ने बीजा
पगने कान सुधी खेंचीने लाववो.

२८ वाम पाद शीरुसासन.

प्रकार--बेशीने डाबो पग माथा उपर चडाववो.

(५५)

२९ दक्षिण पाद शीरस्सासन.

प्रकार--बेशीने जमणो पग माथा उपर चडाववो.

३० द्विपादौ शीरस्सासन.

प्रकार--बेशीने बंने पग माथा उपर चडाववा.

३१ स्थिरासन.

प्रकार--जमणा पगनो फणो डाबा पगनी जांग नीचे राखवो, ने डाबा पगनो फणो जमणा पगनी जांग नीचे राखवो, ने पलोंठी वाळी बेसवुं.

३२ वृक्षासन.

प्रकार--पग लांबा करी उंधे मस्तके रहेवुं.

३३ अर्ध वृक्षासन.

प्रकार--पग ढींचणथी वाळी उंधे मस्तके रहेवुं.

३४ चक्रासन.

प्रकार--बे हाथनी आंगळीओधी बे पगनां

(૫૬)

આંગઝાંઓ પકડીને ગોઝાકારે સૂવું.

૩૫ તાડાસન.

પ્રકાર--બે હાથ ઝંચા કરી ઉભા રહેવું.

૩૬ વામ ચતુર્થાંશ પાદાસન.

પ્રકાર--ઢાવા પગની પીંડી દવાય એવી રીતે
જમણા પગનો નઝો ભરાવી બેસવું.

૩૭ દક્ષિણ ચતુર્થાંશ પાદાસન.

પ્રકાર--જમણા પગની પીંડી દવાય એવી રીતે
ઢાવા પગનો નઝો ભરાવીને બેસવું.

ફાયદા--ઉપરનાં બંને આસન વાઝીને બેસવાથી
ઝંઘ આવતી નથી અને આઝસ તથા અપાન વાયુ
દૂર થાય છે.

૩૮ ઉર્ધ્વ ધનુષાસન.

પ્રકાર--મોઢું આકાશ તરફ રાખી બંને હાથ
તથા પગ પૃથ્વીને અઢાઢી ઝમાન જેવો આકાર
કરવો.

૩૯ વામ સિદ્ધાસન.

પ્રકાર--ઢાવા પગની પાની બેસણીમાં ભરા.

वीने जमणो पग लांबो करीने वेसवुं.

४० दक्षिण सिद्धासन.

प्रकार—जमणा पगनी पानी वेसणीमां भ-
रावीने डावो पग लांबो करी वेसवुं.

४१ स्वास्तिकासन.

वने साथळने पींडीओनी वचमां वने पगना
फणा राखीने वेसवुं ते.

४२ स्थित विवेकासन.

प्रकार—अदव भीडीने वेसवुं.

४३ उस्थित विवेकासन.

प्रकार—अदव भीडीने उभा रहेवुं.

४४ वाम तर्कासन.

प्रकार—वेसीने डावा हाथनो पंजो डावा
काननी उपर मस्तके अडाडीने तेनी तरफ देहने
नमावीने वेसवुं.

४५ दक्षिण तर्कासन.

प्रकार—जमणा हाथनो पंजो जमणा कान-

(५८)

नी उपर मस्तकने अडाडीने ते तरफ देहने न-
मावीने बेसवुं.

४६ पूर्व तर्कासन.

प्रकार—बंने हाथाना पंजा कपाळने अडा-
डीने ते तरफ देहने नमावीने बेसवुं.

४७ निश्वासासन.

प्रकार—बंने पग पूर्व तरफ लांबा करीने बे-
सवुं ते.

४८ अर्ध कुर्मासन.

प्रकार—बे हाथ कोणीथी लांबा करी मोहुं
आगळ राखी पग ढींचणथी वाळी भोंयने अडीने
लांबा थवुं.

४९ गरुडासन.

प्रकार—उभा रही केडथी देहने पूर्व तरफ
वाळी बे हाथने कोणीथी पश्चिम तरफ मस्तक
आगळथी वाळवा.

५० सिंहासन.

प्रकार—वृष्णनी नीचे सीवणीना जमणा

ભાગમાં ઢાલા પગની ઇડી રાખે અને સીવળીના જમણા ભાગમાં ઢાલા પગની પાની રાખે, ને પોંડીની ઉપર બંને હાથનાં આંગળાં ઝંધા રાખી પહોળાં કરે ને મોઢું ફાડી જિવ્હા બહાર કાઢી નાકની અળી દેખ્યા કરે તે.

ફાયદા—મૂલબંધ સિદ્ધ થાય છે, ને ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

૫૧ વામ ત્રિકોણાસન.

પ્રકાર—બેસી ઢાલા પગની પાની ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણ પર ઢાલો હાથ રાખી તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો.

૫૨ દક્ષિણ ત્રિકોણાસન.

પ્રકાર—બેસી જમણા પગની પાની ઢગરાને અડાડી તે ઢીંચણ પર જમણો હાથ રાખીને હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો.

૫૩ પૂર્ણ ત્રિકોણાસન.

પ્રકાર—વામ ત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન જોડે કરીને બેસવું.

५४ प्रार्थनासन.

प्रकार—धीरासननी पेटे वेसीने वंने हाथना पंजा जोडवा.

५५ वामपाद त्रिकोणासन.

प्रकार—वेसीने डावा पगना फणाने ढगरा-थी आशरे हाथ एकने छेटे लई भोंयने अडाडवो.

५६ दक्षिण पाद त्रिकोणासन.

प्रकार—वेसीने जमणा पगना फणाने ढगराथी आशरे हाथने छेटे राखी भोंये अडाडवो.

५७ पूर्णपाद त्रिकोणासन.

प्रकार—वाम पाद त्रिकोणासन तथा दक्षिण पाद त्रिकोणासन जोडे करीने वेसवुं.

५८ वाम चुत्तासन.

प्रकार—डावा हाथने कोणीथी वाळी ते कोणी भोंये अडकाडी ते हाथनो पंजो गाले अडाडी देहनो भार दइने नमवुं.

५९ दक्षिण भुजासन.

प्रकार—जमणा हाथने कोणीथी वाळीने हाथनो पंजो गाले अडाडीने कोणी भोंये अडाडी ते उपर देहनो भार देवो.

६० वाम हस्त नयंकरासन.

प्रकार—डावा हाथने उंचो राखी पल्लोठी वाळीने वेसवुं.

६१ दक्षिणहस्तभयंकरासन,

प्रकार—जमणा हाथने उंचो राखी पल्लोठी वाळीने वेसवुं.

६२ वाम अर्ध पद्मासन.

प्रकार—डावा पगने ढींचणथी वाळी जमणा पग उपर राखवो.

६३ दक्षिण अर्ध पद्मासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी डावा पग उपर राखवो.

६४ त्रिगुष्टासन.

प्रकार—बने पग ढींचणथी वाळी तेनी पानी-
ओ ढगराने अडाडी बने फणा उपर देहनो भार
दइने बेसवुं. (पगना फणाना आंगळापर भार राखी
उभा रहेवुं ते उत्कटासन कहेवाय छे.)

६५ वाम अंगुष्टासन.

प्रकार—उपर मुजब डाबा पगना फणा उपर
भार दइने बेसवुं, ने जमणा पगनी पानी जमणा
ढगराने अडाडवी.

६६ दक्षिण अंगुष्टासन.

प्रकार—उपर मुजब जमणा पगना फणा उ-
पर भार दइने बेसवुं. ने डाबा पगनी पानी डाबा
ढगराने अडाडवी.

६७ जेष्टीकासन.

प्रकार—लाकडीनी पेठे हाथ पगो लांबा
करी सूवुं.

६८ वाम अर्ध पादासन.

प्रकार—डाबा पगनी पींढी दबाय एवी रीते जमणा पगना गोठणपर राखी जमणा पगनी पानी जमणा ढगराने अडाडी बेसवुं.

६९ दक्षिण अर्ध पादासन.

प्रकार—डाबा पगनी पानी डाबा ढगराने अडाडीने ते पगना ढींचणपर जमणा पगनी पींढी दबाय एवी रीते राखी बेसवुं.

७० वाम हस्त भुजासन.

प्रकार—बेसीने डाबा खभा पर डाबा पगने चडावीने पछी डाबे हाथे बोची पकडवी.

७१ दक्षिण हस्त भुजासन.

प्रकार—बेसीने जमणा खभा उपर जमणा पगने चडावीने जमणा हाथथी बोचीने पकडवी.

७२ हस्त भुजासन.

प्रकार—वाम हस्त भुजासन अने दक्षिण हस्त भुजासन जोडे करवां.

७३ वाम वक्रासन.

प्रकार—जमणा पगने गोठणथी त्रांसो वाळवो, ने डाबा पगने जमणा ढींचणथी वेंत छेदे त्रांसो वाळी तेनो नळो जमणा पगना फणा उपर राखवो.

७४ दक्षिण वक्रासन.

प्रकार—डाबा पगने गोठणथी त्रांसो वाळवो, ने जमणा पगने डाबा ढींचणथी वेंत छेदे त्रांसो वाळी तेनो नळो डाबा पगना फणा उपर राखवो.

७५ वाम जान्हवासन.

प्रकार—डाबा पगनी पानी ढगराना मध्य भागने अडाडी पग आडो राखवो, ने जमणा पगनुं ढींचण डाबा पगना ढींचण उपर राखी सदरहु पगनी पानी ढगराने अडाडीने बेसवुं.

७६ दक्षिण जान्हवासन.

प्रकार—जमणा पगनी पानी ढगराना मध्य

भागने अडाडी पग आडो राखवो, ने डाबा पगनुं ढींचण जमणा पगना ढींचण उपर राखी सदरहु पगनी पानी सदरहु पगना ढगराने अडाडी.

७७ वाम शाखासन.

प्रकार—डाबा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां राखवी. ने ते पगनो फणो जमणा पगनी पींडीने अडाडी ने बेसवुं.

७८ दक्षिण शाखासन.

प्रकार—जमणा पगनी पानी डाबा साथळना मूळमां राखवी ने ते पगनो फणो डाबा पगनी पींडीने अडाडीने बेसवुं.

७९ त्रिस्थंजासन.

प्रकार—वने पगोने ढींचणथी वाळी ढगरा अधर राखीने पगनी पानीओ ढगराने अडाडीने बेसवुं.

८० वामपाद त्रिपान गमनासन.

प्रकार—डाबा पगने ढींचणथी वाळीने ते

पगनो फणो जमणा साथळना मूळमां भराववो,
ने पानीने पेटमां नाभिने पडखे भरावीने बेसवुं.

८१ दक्षिणपाद अपान गमनासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी ते
पगनो फणो डावा साथळना मूळमां भरावीने
पानीने पेटमां नाभिने पडखे भरावीने बेसवुं.

८२ वामहस्त चतुर कोणासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी बेसवुं
ने पछी डावा पगनो फणो डावा हाथनी कोणीमां
भरावीने डावा तथा जमणा हाथनी आंगळीओ
परस्पर भराववी.

८३ दक्षिणहस्त चतुर कोणासन.

प्रकार—डावा पगने ढींचणथी वाळीने बेसवुं
ने पछी जमणा पगनो फणो जमणा हाथनी को-
णीमां भरावीने जमणा तथा डावा हाथनी आं-
गळीओ परस्पर भराववी.

८४ अर्ध तर्कासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी आ -

ડો રાખવો. ને ઢાબા પગને ઢીંચળથી વાઢી ઉ-
 ઢો રાખવો ને બંને ફળા અડકાડવા. ને જમળા
 હાથની કોળી જમળા ઢીંચળને અડાડીને વેસવું.



પ્રાણાયામ.

જે યોગી આસનજીત થયો હોય, જેણે ઇન્દ્રિ-
 ઓ જીતી લીધી હોય, અને પથ્ય, હીતકારી,
 તંથા પ્રમાણ યુક્ત ઢોજન કરનાર હોય તેણે ગુરુષ્
 ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી.
 (પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે.)

વાયુ ચલાયમાન થાયતો ચિત્ત ચલાયમાન
 થાય, અને વાયુ સ્થિર થાય તો ચિત્ત પણ સ્થિર
 થાય છે. વાયુ અને ચિત્ત સ્થિર કરવા થકી
 પુરુષ દીર્ઘજીવી થાય છે. તેમજ તેને ઈશભાવ પણ
 પ્રાપ્ત થાય છે.

દેહ અને પ્રાણનો સંયોગ તે જીવન કહેવાય
 છે. અને તેનો વિયોગ તે મરણ કહેવાય છે. માટે
 પ્રાણ નિરોધ કરવો ઇ અતિ જરૂરી છે.

નાડીઓમાં મેલ ભરાવા થકી પવન સુષુમ્ના વાટે ચાલતો નથી. અને તેથી તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી, તુર્યાવસ્થા આવ્યા વગર મોક્ષ શી રીતે થાય ?

જ્યારે વધી નાડીઓ મેલ રહિત થઈ જાય છે, સારે યોગાભ્યાસી પ્રાણવાયુને રોકવામાં સમર્થ થાય છે.

મેલની શુદ્ધિ કર્યા વગર પ્રાણ રોકી શકાતો નથી. અને આલ્સ વીગેરે રજો તમો ગુણના ભાવ નાશ પામતા નથી. અને પરમેશ્વરના ભજનમાં ઉત્સાહ તથા સાહસ આવતાં નથી. માટે અભ્યાસીએ પ્રકાશવાળી સાત્ત્વિક બુદ્ધિવડે દરરોજ યથાશક્તિ પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણાયામ થકી સુષુમ્નામાં રહેલો મેલ નાશ પામે છે.

પદ્માસન, વજ્રાસન, કિંવાં સ્વસ્તિકાસન કરીને નાસીકાના જમણા છિદ્રને જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી ચંદ્ર નાડીવાટે બહારના પવનને સોઝ માત્રાથી અંદર खेंचવો, તે વચ્ચે મૂળ વંધ રાખવો પછી જાલંધર વંધ કરી વંને નાસીકાના

(૬૯)

છિદ્રને રોકી ચોસઠ માત્રા સુધી પવનને રોકવો, અને સારવાદ ધીમે ધીમે વત્રીશ માત્રા સુધી સૂર્ય નાડીથી રેચક કરવો, આ વચ્ચે નાસીકાનું ઢાબું છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રોકવું. કુંભકના અંતમાં ને રેચકના આરંભમાં ઉડીયાન વંધ કરવો જરૂરી છે. સારવાદ વઢી સૂર્ય નાડીથી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી વઢી ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર કરવું. જે નાસીકાથી પૂરક કર્યો હોય તેજ છિદ્રે રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. રેચક કરેલા છિદ્રથી પૂરક કરવો, પણ પૂરક કરેલા છિદ્રથી તરતજ રેચક કરવો નહીં.

દિવસમાં ચારવાર એટલે પ્રાતઃકાળે, વપોરે, સાયંકાળે અને મધ્ય રાત્રીએ ત્રણ ત્રણ ઘડી સુધી પ્રાણાયામ કરવા. દર વચ્ચે ૮૦ પ્રાણાયામ કરવા. (આ છેવટની રીત છે આરંભમાં યથાશક્તિ કરવા) અર્ધી રાત્રે ન થઈ શકેતાં દર રોજ ત્રણ વાર કરવા.

કનિષ્ઠ પ્રાણાયામથી પરસેવો આવે છે, મધ્યમ પ્રાણાયામથી કંપ આવે છે, અને ઉત્તમ પ્રાણાયા-

મથી પવન વ્રહ્મરંધ્રમાં લય પામે છે. વેંતાઝીશ વિપલ કુંભક રહે તે કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ કાઢ છે. ચોરાશી વિપલ કુંભક રહે તે મધ્યમ પ્રાણાયામ કાઢ છે, અને એકસો પચીશ વિપલ કુંભક રહે તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ કાઢ છે.

સર્વ યોગ સાધનમાં પ્રાણાયામ મુખ્ય છે, કારણકે તે સિદ્ધ થયાથી પ્રત્યાહારાદિ સિદ્ધ થાય છે.

પ્રાણાયામ કરી રહ્યા વાદ પરસેવો આવે, તે પરસેવાથી તેલાભ્યંગની પેટે શરીર ચોઢવું, તેમ કરવા થકી શરીરની જડતા નાશ પામે છે.

અભ્યાસ કરનારે પ્રથમ કાઢમાં દૂધ, અને ઘૃતયુક્ત ભોજન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પાલવાની જરૂર નથી.

પૂરક વાંચતે મૂળ બંધ રાખવો, ને પૂરક કર્યા બાદ જાલંધર બંધ કરવો, ને રેચકના આરંભમાં ઉડિયાન બંધ કરવો. આમ બંધયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી વધા રોગો નાશ પામે છે; અને બંધ વગર અયુક્તિથી કરવાથકી હેડકી, શ્વાસ, ઉધરસ,

જ્વર તથા આંખનાં, કાનનાં અને માથાનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

પૂરક ઉતાવળે કરેતો હરકત નહીં, પણ રેચક તો ધીમે ધીમેજ કરવો, ઉતાવળે કરવાથી બળતી હાની થાય છે.

જ્યારે નાડીઓના સમૂહ મળ રહિત થાય છે, સારે અભ્યાસીના દેહમાં કૃશતા તથા કાંતિ નિશ્ચય આવે છે. વાયુને કુંભકમાં વધારે વાર રોકી રાખતાં આવડે તો જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ, નાદની પ્રકટતા, તથા આરોગ્યતા નાડીની શુદ્ધિથી યાય છે.

જે પુરુષમાં મેદ, શ્લેષ્મ એ વે અધિક હોય તેણે પ્રાણાયામ અભ્યાસની પેહેલાં પટ્ કર્મ સાધ્ય કરવાં જોઈએ. (નેતી, ધોતી, વગેરે પટ્ કર્મ હવે પછી કહેવામાં આવશે.) વાત, પીત ને કફ સમાન હોય, અને મેદ શ્લેષ્મ અધિક ન હોય તેને પટ્કર્મ કરવાની જરૂર નથી.

જ્યાં સુધી વાયુ શરીરમાં નિરોધ પામીને રહે, સ્વાં સુધી અંતઃકરણ વ્યગ્ર થતું નથી, અને જ્યાં

મુધી દાષ્ટિ શ્રુકુટિના મધ્ય ભાગમાં રહે છે. સાં મુધી કાઢનો ભય લાગતો નથી.

આસન બંધાદિક વિધિયુક્ત પ્રાણાયામથી જ્યારે નાડીનો સમૂહ શુદ્ધ થાય છે. સારે વાયુ ઇડા પિંગલાની મધ્યમાં રહેલી જે સુષુમ્ના નાડી તેના મુખનું ભેદન કરી તેમાં સૂક્ષ્મપૂર્વક પ્રવેશ કરે છે.

સુષુમ્નાની અંદર જ્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે, સારે મનની સ્થિરતા થાય છે. અર્થાત ધ્યેયાકાર વૃત્તિ પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી સ્થિતિનેજ તુર્યા-વસ્થા કિંવા મનોન્મની અવસ્થા કહે છે.

જે કુંભકના અનુષ્ઠાન પ્રકારને જાણે છે તે ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સૂર્યભેદનાદિક જે નાના પ્રકારના કુંભક તે કરે છે. જૂદા જૂદા પ્રકારના કુંભકના અભ્યાસથી જૂદી જૂદી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે

કુંભક નેદ.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે ૧ સૂર્ય ભેદન, ૨ ઉજ્જાયા, ૩ સીત્કારી, ૪ શીતલી, ૫ માસ્ત્રિકા,

६ भ्रामरी, ७ मूर्छा ने ८ प्लाविनी.

भस्त्रिका, मूर्छा, ने प्लाविनी सिवायना दरेक कुंभकमां पूरक वखते मूलबंध, पूरकना अंतमां ने कुंभकनी आदिमां जालंधर बंध, ने कुंभकना अंतमां ने रेचकनी आदिमां उड्डियान बंध करवो. जालंधर बंधने बदले जिह्वाबंध करे तो पण चाले.

१ सूर्य भेदन.

सुखासन के वज्रासन करीने बेसवुं. पछी जमणी नासीकाए बहारना पवनने जोरथी उपर खेंचवो, ने पछी तमाम द्वारथी वायुने रोकवो, ने पछी धीमे धीमे डाबी नासीकाथी पवनने छोडवो. आम बारंवार करवुं. आ कुंभक वायुना एशी प्रकारना दोपने अने कमिना रोगने हणे छे. तथा मस्तकनी शुद्धि करे छे.

२ उज्जायी.

सिद्धासन वाली मोहुं बंध करी बने नासीका वाटे पवन उपर चडाववो. पछी तेनुं रूंधन करवुं, ने पछी यथाशक्ति रोकीने डाबी नासीकाथी

(૭૪)

પવનને છોડવો. સલેશ્વમ, કફ, વાયુ અને જાલંધર રોગનો નાશ કરે છે. તેમજ તેથી હૃદયને કંઠના રોગપણ નાશ પામે છે. ને ધાતુ વિકાર મટે છે.

૩ શીત્કારી.

બહારના પવનને બે હોઠની વચ્ચે જીભ રાખીને સ્વેચ્છવો, પછી કુંભક કરવો. (મોઢેથી પવન બીલકૂલ નીકળવા દેવો નહીં. કારણ તે બઢની હાની કરે છે.) પછી નાસીકાના બંને છિદ્રથી રેચક કરવો. પૂરકમાં ॥ શી ॥ શી ॥ એવો દ્વનિ સહજે નીકળે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે, ખૂંસ તરસ દુઃખ દે નહીં, ને આઢસ તથા નિંદ્રાનો નાશ થાય. ટુંકામાં ચેતનતા પ્રાપ્ત થાય ને ઉપાધીનું વિદારણ થાય.

૪ શીતલી.

પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી મોઢાવાટે બહારના પવનને ઉપર સ્વેચ્છે, ને આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું રૂંધન કરે. વચ્ચે પૂરો થયે

નાસીકા વાટે ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભક સાધવાથી ગુલ્મ, પ્લીહ, જ્વર તથા પીત્ત વિકાર ઇસાદિ મટે છે, ભૂખ અને તરસ ધીમે ધીમે નિવૃત્ત થાય છે અને સર્પાદિના ફેરની પળ અસર થતી નથી ત્રણ વર્ષ સાધવાથી સર્પની કાંચલીની પેઠે દેહ જૂદો દર્શાય છે.

૫ નસ્ટ્રિકા.

અર્ધ પદ્માસન કરીને એક હાથ જાંગ ઉપર રાખી મૂઠ્ઠાબંધ કરી ઢોક તથા પેટને સમાન રાખી મોઢું બંધ કરીને નાસીકાના ડાવા છિદ્ર વાટે પવનને બહાર કાઢવો (તે વસ્ત્ર વીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગુઠાથી દવાવી રાખવું.) ને પછી તેજ છિદ્ર વાટે પવન લેવો. એમ વારંવાર પૂરક રેચક કરી ઘર્ષણ કરવું. પછી છેવટ પૂરક કરી કુંભક કરવો. ને સારવાદ વીજા છીદ્રથી પાછું યથા શક્તિ તરતા તરત પૂરક રેચક કરી ઘર્ષણ કરવું. થાક લાગે સારે પાછો કુંભક કરવો, ને પછી બંને છિદ્રોથી સાથે ઘર્ષણ કરવું ને શ્રમ થયે કુંભક કરવો.

કફ, પીત અને વાયુનો નાશ થાય, ને નાગળી અથવા કુંડલીની જે બહુજ જ્ઞીળી સાડાત્રણ આંટા લઈને નાભીની આસપાસ વીંટાઈ રહેલી છે તેને જાગૃત કરે છે. તે કોઈપણ ઉપચારે જાગતી નથી, ને તેને જગાડ્યા વગર કોઈ યોગેશ્વર પિંડ બ્રહ્માંડની એકતા કરી શકતો નથી, સાધક યોગેશ્વર કુંભક કરી પવનને જ્ઞપાટે તેને જગાડે છે. બ્રહ્મનાડીના છિદ્રમાં પવન રોકાવાથી નાભી આગળ પવન જાય છે; ને નાગળી જે શક્તિ રૂપ છે તેને જગાડે છે સદરહુ નાગળીને સુષુમ્ના વાટે અપાન સાથે યોગેશ્વરો બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ જાય છે.

૬. ભ્રામરી.

ભ્રામરીની ધુનના જેવો શબ્દ લઈને ગળા વાટે પવનને અંદર સેંચવો ને પછી ધીમે ધીમે રેચક કરવો. આમ વારંવાર પૂરક રેચક કરવા વચ્ચે કુંભક કરવો નહીં, છેડટ કુંભક કરવો. આ કુંભક સાધ્ય કર્યાથી ચિત્તની ચંચલતાનો નાશ થાય છે. અને અંતઃકરણમાં ઘળી આનંદ લીલા થાય છે.

(૭૭)

મૂર્છા.

પ્રથમ પૂરક કરીને તેના અંતમાં જાલંધર વંધ લગાવવો ને હાથના વંને અંગુઠાથી વંને કાન, વંને તર્જનીથી વંને આંખો, વંને મધ્યમાથી નાક ને વાકીની આંગળીઓથી મોઢું વંધ કરી જોરથી કુંભક કરવો. ને પછી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્છા પમાડે છે. માટેજ તેનું મૂર્છા એવું નામ પાડેલું છે.

૮ પ્લાવિની.

પદ્માસન ઘાઠી છાતી વહાર કાઢી માથા તરફ વંને હાથ લાંબા કરી તેના અંગુઠાના આંકડા પરસ્પર મજબૂત ખીંટી જલ્લ ઉપર સ્થીર થવું. આવી રીતે જેનું ઉદર ચારે તરફ વાયુથી ભરેલું છે. એવો યોગી સુખેથી અગાધ જલમાં કમલના પત્રની પેઠે ગમન કરે છે. આ કુંભક ઠંડક ઉપજાવનારો છે.

પ્રાણાયામ સંબંધી વિશેષ વિવેચન.

પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

ઘડામાં પાણી ભરી રાखે તેની પેટે પવનને પેટમાં પૂરી રાखવો તે કુંભક કહેવાય છે કુંભકના બે પ્રકાર છે, સહિત ને કેવલ. સુપુમ્ણાનું મુખ ભેદન થયા બાદ તેમાં પ્રાણનો ઘડા જેવો અવાજ થાય સારે જાણવું જે કેવલ કુંભક સિદ્ધ થયો. આરંભમાં સહિત કેવલ કુંભક દશ કરવા, પછી વીશ કરવા, એમ એશી સુધી કરવા. પછી રેચક પૂરક કર્યા વગર એની મેલે પવન રોકવો હોય સારે રોકાઈ જાય એ કેવલ કુંભકની પરિપક્વાસ્થા છે.

સૂર્ય ભેદન તથા ઉજ્જાયાં એ બે કુંભક ઉષ્ણ છે માટે ટાઢી ઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે.

સીત્કારી અને શીતલી એ બે કુંભક થંડા છે માટે ઉષ્ણ ઋતુમાં ફાયદા કારક છે. ને ભસ્ત્રિકા કુંભક સમાન છે માટે શીત તથા ઉષ્ણ બંને ઋતુમાં ફાયદો કરનાર છે.

સૂર્ય ભેદન વાયુ રોગનો નાશ કરે છે, ઉજ્જાયાં શ્લેષ્મ રોગને હરે છે અને સીત્કારી તથા શીતલી પીત રોગને મટાડે છે. ભસ્ત્રિકા કુંભક ત્રીદોષનો નાશ કરી પ્રાણવાયુને સુપુમ્ણામાં લઈ

જાય છે. ભક્તિકા કુંભકથી વ્રહ્મગ્રંથી રુદ્રગ્રંથી તથા વિષ્ણુગ્રંથી પળ ભેદાય છે.

ગામ, શહેર, વન ને ડુંગર વગેરેનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે તેમ બધા યોગ તંત્રોનો આધાર કુંડલીની છે. ગુરૂ દયાથી જ્યારે એ કુંડલીની જાગૃત થાય છે. સારે ષટ્ ચક્રનો ભેદ થાય છે તેમજ ઉપર જળાવેલી ત્રણ ગ્રંથીનું પળ ભેદન થાય છે.

ઉપર જળાવેલા કુંભક સિદ્ધ થવાથી દશ પ્રકારના અનહદ સંભળાય છે.

૧ અમર ગુંજાર ૨ શંખધુની, ૩ મૃદંગદ્વનિ, ૪ તાલદ્વનિ ૫ ઘંટાનાદ ૬ વેણાનાદ. ૭ મેરીનાદ ૮ ટુંદભીનાદ ૯ સમુદ્રગર્જન. ને ૧૦ મેઘઘોષ.

પ્રાણાયામને સહાય કરનારી બીજી

યોગ ક્રિયાઓ.

પ્રાણાયામની મુખ્ય ક્રિયા તથા આઠ પ્રકારના કુંભક વિષે ઉપર વિસ્તારથી લખવામાં આવ્યું છે; હવે એ ક્રિયાઓને મદદ કરનારી બીજી કેટલીક યોગ ક્રિયાઓ છે. તે નીચે વતાવવામાં આવે છે.

ए क्रियाओना आपणे बे मुख्य भाग पाडीए. १
परचुरण योग क्रियाओ, ने २ मुद्राओ.

१ परचुरण योग क्रियाओ.

परचुरण योग क्रियाओनां नाम. १ नेती, २
ब्रह्मदातण, ३ धोती, ४ वस्ती, ५ नोळी, ६
त्राटक, ७ कपाळभाती, ने ८ गजकरणी.

१ नेती

सूतरनो गांठा बगरनो ने चीकणो होय एवो
तांतणो लईने तेने बे त्रण वेंतनी लंबाईनो राखी
दशवडो के पंदरवडो करवो. ने पछी तेने त्रेवड
करवो ने सारी रीते वळ दइ दृढ करवो. आना
बंने छेडा उंदर पुंछा राखवा. ने तैयार थयेला
ते दोराने मीण चडावी सुंवाळो करवो. पछी
नाकमां नांखी तेने मोढा वाटे बहार काढवो.
पछी मांहेथी बहार काढेला, तथा प्रथमथी बहार
रहेला छेडाने पकडी ए बंने छेडाने धीमे धीमे
हलाववा. ए क्रियाने नेती कहे छे कपाळनो तथा
नाकनो मेल ए क्रियाथी दूर थाय छे अने सूक्ष्म

પદાર્થ દેખવામાં આવે. એવી દીવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૨ વ્રહ્મ દાતણ.

વડવાઈનું આશરે ગજ ૧ નું હાથના અંગુઠા જેવું જાડું ને સીધું દાતણ લેવું ને તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી, પછી તેનો સારો ને खरे નહીં એવો કુચો એક આંગળ જેટલી લંબાઈનો આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. કુષો તૈયાર થયે તેને खंखેરી ધોઈ દુરસ્ત કરવો. પછીથી સદરહુ દાતણનો કુચો સીધા બેશી ઢોક આગળ કાઢી ગળાદ્વારે પેટમાં કાઢ નાંખ કરવો. પ્રથમ કા કડાની ઢાબી વાજુથી દાતણ નાંખવાનું શરૂં કરવું. એ અભ્યાસ આશરે એકમાસ કર્યા થકી સાધિત થાય છે. પ્રથમ હલટીના જેવું થાય છે, પછી એમ થતું નથી. એમ કર્યા થકી છાતીમાં જે કફ પિતાદિ હોય છે, તે પાણી ની સાથે બહાર નીકળે છે. આ પ્રયોગના અભ્યાસીએ આરંભમાં खांड, दही, छाश, આદિ શરદ વસ્તુઓ खाવાથી પરહેજગાર રહેવું. ઝંધ

બહુ આવવાનું ને સ્વપ્નાવસ્થા થવાનું કારણ શરીરની માંહેલો કફ તથા તમોગુણ છે. અનાજનો ઘણો ભાગ મેલરૂપે ગુદાદ્વારે બહાર જાય છે; ને કેટલોક ભાગ લોહી રૂપે થાય છે; તે શરીરનું પોષણ કરે છે. એમ ક્રિયા થતાં કેટલોક ભાગ કફ તથા પિતરૂપે ચંકાશદાર થઈ શરીરમાં રહે છે. લોહી શરીરની નસોમાં મઝી વહેવા લાગે છે, ને શરીરને પુષ્ટ રાખે છે; ને મઝ મૂઝદ્વારા બહાર નીકળે છે. એમ ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થોનું ક્રય વિક્રય થતાં કેટલોક ભાગ અપાન અને પ્રાણની સાથે ઘુંચાઈ કફ તથા પિત વગેરે રૂપે આ સ્થૂઝ દેહમાં ભરાઈ રહે છે. ઘણો મેલ એકઠો થવાથી શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગેશ્વરો આ વાતને જાણે છે માટે દરરોજ તેઓ શરીરના યંત્રને મઝ અને પવનને દૂર કરી સાફ રાખે છે. વઝી આગઝ દર્શાવ્યા પ્રમાણે પવન તથા કફ શરીરમાં એકઠાં થવાથી ઝંઘ વધારે આવે છે. આઝસ આવે છે, અને અંતર્દષ્ટિ કરતાં અટકાવ થાય છે, ને ભજનનો તાર તોડે છે. માટે ઇન્દ્રિઓનો નિગ્રહ

કરવાની ઇચ્છા રાખનાર મુમુક્ષુ યોગીંદ્રોએ મેલ અને પવનને યુક્તિ વડે દૂર કરવાં જોઈએ. મેલ અને પવન થોડાં ઉત્પન્ન થાય માટે કોઈ સૂક્ષ્મ આહાર કરે છે, કોઈ અઠવાડીએ ને પાંચવાડીએ રેંચ લે છે, કોઈ દરરોજ સ્નોંધારા કરી કપને દૂર કરે છે, કોઈ ઘણી સફાઈથી દાતણ કરી ઘણા કોગળા કરે છે. સૂતરના લગભગ હાથના અંગુઠા જેવા જાડા છવડ દોરડાને મીણ પાઈ તેના આગળના ભાગમાં કુચો રાખી તે ઉપરની રીતેજ દાતણની જગાએ કફ પીત વગેરે કાઢવામાં વપરાય છે.

૩ ધોતી.

આશરે પંદર હાથ લંવાઈનો જગન્નાથીનો ચાર આંગળ પોહોળો કડકો લઈને તેને બે ચાર વાર જરા ઝુના પાળીથી ધોઈને સાફ અને નરમ પટી રૂપે બનાવવો. પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે ગળાના કાકડાની સુંવાળપ દૂર કરવી તથા મરીનો ઉકાળો થોડા રોજ પીવો, કે જેથી ડલટી

ન થાય. પછી એ લૂગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી બાકીનો ભાગ ગળાદ્વારા એ ઢોર જેમ લૂગડું ચાવે છે તેમ ચાવી પેટમાં ઉતારી જાવો, ને પેટને સ્વૂંચ હલાવવું તૈ વચ્ચે બહારનો છેડો દાંત ને હોઠથી પકડવો, ને હાથવતી કિંવા નોઢી ક્રિયાથી નઢ સ્વૂંચ વલોવવા, ને સાર બાદ તે જાલેલે છેડેથી તે ધોતીને પાછી સ્વેંચી કાઢવી, ને તેમાં વઢગેલો કફ પાણીમાં ધોઈ નાંચવો, પાછી વઢી તે ધોતી ગઢી જવી, ને વઢી સદરહુ ધોતી બહાર કાઢી કફ ધોવો. એમ ચાર પાંચ વાર કરવાથી પેટમાંનો કફ તથા પીત દૂર થશે. આ અને ઉપરનો એ બંને પ્રયોગ નદી અગર વાવમાં બોહોઢા પાણીને કાંઠે અને એકાંતમાં થઈ શકે છે. આ પ્રયોગ સાધનારને શરદ ચીજો અવગુણકારી છે. આ અભ્યાસ શરુ કરતાં પ્રથમ એક હાથ ધોતી ગઢવી, પછી બે હાથ, એમ શનૈઃ શનૈઃ અભ્યાસ સધારવો.

ધોતીને કિંવા જગન્નાથીના ત્રણ ચાર હાથની લંબાઈના પાતઢા રુમાલને ગઢીને ગુદાવાટે પળ કાઢવામાં આવે છે, તેથી પળ મેલ સારી રીતે

(૮૫)

દૂર થાય છે. એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા છે.

૪ વસ્તી.

નાભિસમાન જ઼઼માં પ્રવેશ કરીને છ આંગ઼઼ લાંબો અને ટચલી આંગ઼઼ી જાય એવા છિદ્રવા઼ો વાંસનો કઢકો લઈને ગુદામાં ઘાલવો, તે ચાર આંગ઼઼ અંદર ઘાલવો ને બે આંગ઼઼ બહાર રાખવો, પછી ઉત્કટાસન કરી (પગના ફળાપર ઉભા રહી) આધાર ચક્રને સંકોચી જ઼઼ને અંદર રેંચવું, પછી ન઼઼ને આઢા અવ઼ા ફેરવી પેટ હલાવી મ્દરહુ જ઼઼ને કાઢી નાંખવું. ધોતી અને વસ્તી જમ્યા પેહેલાં કરવાં અને પછી તરત જમવું. ગુલ્મ, પ્લીહ, જ઼ોદર, બિગેરે વાત, પીત અને કફથી થપ્પલા સઘ઼ા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે.

૫ નો઼ી.

બંને સ્વભાથી શરીરને નમાવી ઉતાવ઼થી જ઼઼ની ધુમરીની પેઢે પેટને ઢાબા જમળા ભાગથી હલાવવું. તે નો઼ી ક્રિયા કહેવાય છે. તે જ઼રા-ગ્રિનું પ્રદીપન અને વાતાદિક રોગોનું નિવારણ કરે છે.

૬ ત્રાટક.

एकाग्र चित्तથી દટ્ટિને નિશ્ચલ કરી સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો જે કોઈપણ પદાર્થ તેના તરફ આંખમાં પાળી આવે ત્યાં સુધી જોઈ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી, તે ત્રાટક કર્મ કહેવાય છે. તે આંખો ના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આઝસ, નિંદ્રા, તંદ્રા, તથા ચિત્તની ક્રોધાદિક વૃત્તિનો પણ નાશ કરે છે.

* ૭ કપાલભાતી.

લુહારની ધમણની પેટે ઉતાવળથી રેચક પૂરક કરે તેને કપાલભાતી કહે છે. આ ક્રિયાથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુપ્તિ વેહેવા લાગે છે.

૮ ગજકરણી.

અપાન વાયુને કંઠનાલમાં ચઢાવીને પેટમાં

*નેત્રી, ધોતી, વસ્ત્રી, નોલી, ત્રાટક અને કપાલભાતી, એ હઠયોગનાં ષડ્કર્મ છે, અને જોને વાત, પીત અને કફનો મેલ વધારે હોય, તેણે પ્રાણાયામનો સિદ્ધિને અર્થે તે અવશ્ય સાધવાં જોઈએ.

રહેલાં અન્ન જ઼઼ાદિકને કાઢી નાંખવાં તે. આમ કરવા થકી નાઢીઓનો સમૂહ વશીભૂત થાય છે. આ ક્રિયાને યોગી લોકો ગજકરણી કહે છે.

આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાની વિધિ આ પ્રમાણે છે; પ્રથમ પાંચ શ્વેર છ શ્વેર નવશેકું પાણી પીવું. તે વચ્ચે ઉભડક વેસવું. ચાર વાદ સ્વસ્થ વેસીને નોઢી કરવી. પછી વઢી ઉભડક વેસી મધ્યમા આંગઢી ગઢાની કાકઢીને અઢાઢવી ંટલે મેલ સહી-તનું પાણી ંકદમ નીકઢશે. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા વાદ આંગઢી અઢાઢવાની જરૂર પઢશે નહીં. ફકત અપાનવાયુ ચઢાવ્યાથીજ પાણી વહાર નીકઢશે.

—<ૐૐૐૐ>—

દશ મુદ્રાત્રો.

સુષુમ્ના નાઢી શૂન્યરૂપ છે, અને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાનો તે મોટો માર્ગ છે. વઢી કુંઢલીના વોધથી ષટ્ચક્ર ભેદાય છે, ંટલા માટે મેહેનતથી મહામુદ્રાદિકનો અભ્યાસ કરવો કે જેથી સુષુમ્નાનું મુખ ંટલે અગ્રભાગ રોકીને કુંઢલી સૂતી છે તેને જગાઢાય.

(૮૮)

મુદ્રાઓ દશ છે ૧ મહામુદ્રા, ૨ મહાબંધ, ૩ મહાવેધ, ૪ સ્વેચરી, ૫ ઉડિયાન, ૬ મૂલબંધ, ૭ જાલંધર બંધ, ૮ વિપરિત કરણી, ૯ વજ્રોલી, ૧૦ શક્તિચાલન.

૧ મહામુદ્રા.

ઢાબા પગની પાનીથી ગુદા અને શિશ્નોદ્ધિ વચ્ચેનો ભાગ જે યોની સ્થાન, તેને રોકીને, જમણો પગ, તેની પાની જમીનને અડી રહે એવી રીતે લાંબો કરવો, અને તેની આંગઢીઓ ઝૂંચી રાખી, તે પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જની આંગઢીથી પકડી રાખવો. પછી કંઠમાં જાલંધર બંધ કરીને વાયુને ઉપર સુષુમ્ણામાં ધારણ કરવો, આમ કરવાથી મૂલબંધ પળ થાય છે. યોનીસ્થાન (સીવળી) ને દવાવવાથી અને જીભને બંધન કરવાથી કુંડલી શક્તિ સર્પાકાર તર્જી પાંસરી થઈ જાય છે, અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણનો પ્રવેશ થાય છે. આમ થવાથી ઇડા પીંગળાને પ્રાણનો વીયોગ થાય છે, અને

તેથી કુંડલી શક્તિની મરણાવસ્થા થાય છે. પૂરેલા વાયુને ધીમે ધીમે રેચક કરી બહાર કાઢવો. ઉતાવળે રેચક કરવાથી બલની હાની થાય છે. આ મહામુદ્રાના બે પ્રકાર છે તે નીચે પ્રમાણે.

પ્રકાર ૧ લો. પ્રથમ ચંદ્રાંગ જો ઢાબી નાસીકા તેમાં અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણી નાસીકા તેમાં અભ્યાસ કરે, ને તે બંને ભાગના સરસા કુંભક થાય સારે મહામુદ્રાનો અભ્યાસ મૂકી દેવો. ઢાબા પગની પાનીને યોનિસ્થાનમાં લગાવી જમણો પગ લાંબો કરી તેના અંગુઠાને તર્જની આંગળી તથા અંગુઠાથી પકડીને અભ્યાસ કરે તેને ચંદ્રાંગ અભ્યાસ કહે છે.

આ અભ્યાસમાં પૂરેલો પવન ઢાબા ભાગમાં સ્થિર રહે છે. જમણા પગને સમેટી તેની પાની સીવણીમાં લગાવી ઢાબો પગ લાંબો કરી તેના અંગુઠાને તર્જની તથા અંગુઠાથી પકડીને અભ્યાસ કરે તેને સૂર્યાંગ અભ્યાસ કહે છે. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ જમણા ભાગમાં સ્થિર રહે છે. મહામુદ્રા સાધવાથી થતા ફાયદા—મહામુદ્રાના અભ્યાસીને

પથ્યાપથ્યનો વિચાર નથી, માટે સંપૂર્ણ રસ કઢવા
 खाटा आदि भोजन करे तोपण ते पची जाय. मूकुं,
 वासी तथा दुर्जर भोजन कर्तुं होय तोपण सह
 पची जाय. महामुद्रा साध्य करवाथी क्षयरोग, कोढ़,
 गुदावर्त्त, गुल्मरोग, अजीर्ण, ज्वर, प्रमेह ने उदर
 रोग नाश थाय छे. महा क्लेश जे अविद्यादि, ने
 तेना धर्म जे शोक मोहादि, ते आ मुद्राथी नाश
 पामे छे माटेज आ मुद्राने महामुद्रा कह छे.

२. महाबंध मुद्रा.

डावा पगनी पानी योनिस्थानमां लगावीने
 जमणો પગ ડાવા પગની પીંડીપર રાખવો, ને
 સ્થાવર પૂરક કરી પવનને પૂરવો, ને ઢાઢી છાતી
 સરસી રાખી જાલંધર વંધ કરી કુંભક કરવો.
 યોનિ દબાવ્યાથી મૂલબંધ થાયછે ને ઢાઢી છાતી
 સરસી રાખવાથી જાલંધર વંધ થાયછે. મૂલબંધ અને
 જાલંધર વંધ સાથે થવાથી મન, મધ્યનાડી સુષુમ્ના
 માં પ્રવેશ કરેછે. યથાશક્તિ કુંભક કરીને પછી
 મંદ મંદ રીતે રેચક કરી વાયુ કાઢવો. ચંદ્રાંગ અને
 સૂર્યાંગમાં કુંભકની સંખ્યા સમાન થાય ત્યાં સુધી

આ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. કેટલાક આચાર્ય કહેછે કે, જાલંધર બંધમાં કંઠનો બંધછે તે અનુ-પયોગીછે, એટલે ઢાઢીને છાતી સરસી રાખવાની જરૂર નથી પણ આગલા દાંતની ઉપર તાઢવાની નીચે જીભ રાખવાનો બંધ પ્રશસ્તછે. આ જીવ્હા વંધથી સુષુમ્ના સિવાય બોતેર હજાર નાઢીની(તેના પવનની)ઉર્દ્ધ ગતિ રોકાયછે. આ મુદ્રાથી ઇઢા, પીંગલા અને સુષુમ્ના જે ત્રિવેણો તેનો સંગમ થાય છે, અને મન કેદાર જે ભ્રકુટી તેને વિષે રહેછે.

રૂપ,લાવણ્ય, કાંતિ ઇલાદિ શોભાયુક્ત પુવા-વસ્થાવાઢી સ્ત્રી જેમ ધણી વગર નિષ્ફલ છે તેમજ મહામુદ્રા અને મહાવંધ મુદ્રા પણ મહાવેધ મુદ્રા વગર વ્યર્થ છે.

૩. મહાવેધ મુદ્રા.

એકાગ્ર બુદ્ધિવાઢા યોગીણ નાસીકાના બંને છિદ્રથી પુરક કરી સારવાદ વાયુની ઉપર નીચેની ગતિને જાલંધર બંધથી રોકવી, પછી બંને હાથની હથેલીઓ જમીનને અઢાઢીને તેથી શરીરને લ-ગીર ડંચું નીચું હલાવવું, ને પગની પાનીથી સી-

વળીને દબાવવી. આમ કરવાથી પવન ઇડા પોંગળાનો સાગ કરી સુષુમ્ણામાં દાખલ થાય છે, ચંદ્ર, સૂર્ય અને અગ્નિને વિષે રહેલી ઇડા, પોંગળાને સુષુમ્ણા નાડી તેનો સંબંધ થવાથી મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે, ઇડા, પોંગળામાં પ્રાણનો સંચાર બંધ પડે એટલે યોગીએ શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ મહા-વેધ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી અણીમાદિક સિદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે. બલી શરીરમાં ઘડપણ આ વ્યાથી ચામડીની કરચલી બલી હોય તે તથા પલી તથા ધુજારો પણ મટે છે.

દિવસના આઠ પહોર છે. તે પ્રત્યેક પહોરમાં ઉપરની ત્રણે મુદ્રાના આઠ આઠ કુંભક ઉપર દર્શાવેલી રીતે કરવા. પુણ્યના સમુહને વધારનારી ને પાપનો વજ્રની પેઠે નાશ કરનારી આ મુદ્રા છે.

૪ સ્વેચરી મુદ્રા.

કપાલની અંદરના છિદ્રમાં જિવ્હા પ્રવેશ કરે અને દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીના મધ્યમાં રહે તે સ્વેચરી મુદ્રા કહેવાય છે.

(૧૩)

સ્વેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવી પડેછે. છેદન, ચાલન અને દોહન. અતિ તિક્ષ્ણ, સ્નિગ્ધ, (ચી કાશવાલું—સુવાલું), અને નિર્મલ (કાટ તથા વી-જા મેલ વગરનું સાફ અને સારી રીતે સજવાથી ઝજલું) થયેલું એવું શસ્ત્ર (નસ્તર આ કામમાં ઠીક પડશે.) લઈને પછી તે શસ્ત્રથી સાવ ધાનીથી યુક્તિપૂર્વક જીભનામૂલ આગળની નીચલી નસને રોમ માત્ર છેદન કરવી. છેદન કર્યા બાદ લવણ (મીટું) અથવા સિંધવ તથા હરડેનું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસ સુધી સાંજે તથા પ્રાતઃકાળે છેદન કરેલા ભાગ પર લગાડવું. (યોગાભ્યાસીને સાયંકાળે તથા પ્રાતઃકાળે મીટું ટાવાનો નિષેધ છે, માટે તેને કાથાનું તથા હરડેનું ચૂર્ણ મેલવું. (યોગાભ્યાસી ન હોય અને જે એકલી સ્વેચરી મુદ્રા સાધતો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી.) પછી આઠમે દિવસ વઢી રોમ માત્ર આધિક છેદન કરવું. વઢી આવી રીતે સાત દિન ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ઘસવું અને આઠમે દિવસ વઢી આધિક છેદન કરવું. એમ છ મહિના સુધી દરરોજ

યુક્તિપૂર્વક કરે તો જીભની નીચેની નાડી જે જીભને કપાલની અંદરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે.

હાથના અંગુઠા તથા તર્જની આંગળીથી જીભને પકડીને હલાવવી તે ચાલન, અને બંને હાથના અંગુઠા તથા તર્જની આંગળીઓથી ગાયના આંચ-લને દોવે છે એવી રીતે ઝેંચી ઝેંચીને જીભને લાંબી કરવી તે જ્યાં સુધી તે વહાર નીકળીને શ્રકુટીના મધ્યમાં અડે ત્યાં સુધી લાંબી કરવી તે દોહન. એમ કરવા થકી સ્વેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે.

જીભને ઝૂંચી કરી ત્રણ નાડી (ફડા, પિંગલા, ને સુષુમ્ના)નો માર્ગ જે કપાલની અંદરનું છિદ્ર તેમાં રાખે, તો સ્વેચરી મુદ્રા થાય છે. એને વ્યોમ ચક્ર કહે છે.

તાલવાની ઉપરના છિદ્રમાં જાય એવી જી-વ્હાને લંબાવીને એક ઘડી માત્ર સ્વેચરી મુદ્રા કરી સ્થિત રહે તો તે યોગીને સર્પ, વીંછિ આદિ જંતુઓનું ક્ષેર ચડતું નથી. અને વ્યાધિથી (વૃદ્ધા-

વસ્થાથી) ચામડીની કરચલી વઢવાથી તથા પઢીઆંથી એ યોગી નિવૃત્ત થાય છે.

શેચરી મુદ્રા જાણનારને રોગ, મરણ, આઠસ, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષ્ણા, ને મૂર્છા વિશેષે કરીને થતાં નથી. રોગની પીડા થતી નથી; કર્મથી લેપાતો નથી, અને કાઠ પળ તેને વાધ કરી શકતો નથી.

જીભ તથા અંતઃકરણ ભ્રુકુટીના છિદ્રમાં જાય છે માટેજ કપીલાદિક સિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ શેચરી પાડ્યું છે.

જે યોગીએ તાઢવાની ઉપરનું છિદ્ર શેચરી મુદ્રા કરીને ઢાંકી દીધું હોય તે સ્ત્રીની સાથે આલિંગન કરી રહ્યો હોય તોપણ તેનું વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી.

તાઢવાની ઉપરના છિદ્રની સન્મુખ જીભ લગાડીને સ્થિર રાખે તો તાઢવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચંદ્રામૃત ઝરે છે તે જીભ ઉપર પડતાં તેનું પાન થયાથી એક પાંચવાડીઆમાં યોગી મૃત્યુને જીતી લે છે. જે યોગીનું શરીર ચંદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હોય તે યોગીના શરીરને

તક્ષક નાગ કરડે તોપણ તેને તેનું ઝેર ચડતું નથી. જેવી રીતે લાકડાં હોય ત્યાં સુધી અગ્નિ નાશ પામતો નથી, ને વતી સહિત તેલ હોય ત્યાં સુધી દીવો ઓલવાતો નથી, તેવીજ રીતે ચંદ્રામૃતથી પૂર્ણ શરીર હોય તેનો જીવ ત્યાગ કરતો નથી. જીભ ઉપર ચંદ્રામૃત પડવાથી યોગીને અનંત જાતના સ્વાદ માલમ પડે છે. મેરુ પર્વતની પેઠે વધાથી ઊંચી જે સુષુમ્ના તેના ઉપલા ભાગમાં જે છિદ્ર છે, તેમાં ચંદ્રામૃત રહે છે અને ગંગા, જમના, સ્ત્રસ્વતિ અને નર્મદા ઇટલે ઇટા, પિંગલા, સુષુમ્ના ને ગાંધારી એ નાડીઓનો તે છિદ્રમાં અગ્રભાગ છે. એ ચંદ્રમંડલમાંથી અમૃત સ્રવે છે અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે. ઇટલા માટે સ્વેચરી મુદ્રા સાથે તો દેહનું લાવણ્ય વધે છે, અને વજ્રના જેવી દૃઢતા આવે છે. ઇટા, પિંગલા, સુષુમ્ના, ગાંધારી ને હસ્તજિવ્હા એ પાંચ નાડીઓનો પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે. એના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને આત્માને સાક્ષાત્ દેખાડનાર જે આગળ જણાવેલું છિદ્ર તે શૂન્યરૂપ હોવાથી અવિદ્યાનો નાશ કરે છે.

જેમ સૃષ્ટિમાં વીજ રૂપ ઑંકાર મુખ્ય છે, દૈવતામાં ભગવાન મુખ્ય છે, ને અવસ્થામાં મનો-ન્મનિ અવસ્થા મુખ્ય છે તેમ મુદ્રામાં સ્વેચરી મુદ્રા મુખ્ય છે.

૫ ઉઢિયાન મુદ્રા.

આ મુદ્રાવડે રોકેલો પવન મધ્ય નાડી વાટે સુષુમ્નામાં થઈને ઝડી જાય છે અને આકાશ ગમન કરે છે. માટે આ બંધનું નામ ઉઢિયાન બંધ-મુદ્રા પડયું છે.

મહાન પક્ષી રૂપ જે પ્રાણ તે આ મુદ્રાથી અ-ભાયાસે સુષુમ્નામાં ગતિ કરે છે. આ મુદ્રાથી પવન રોકાય છે માટે આ મુદ્રાને ઉઢિયાન બંધ પણ કહે છે.

નાભીના ઉપલા તથા નીચલા ભાગને વરડાને અડી જાય એવા રીતે પાછો સ્વેચ્છાની ક્રિયાને ઉઢિયાન બંધ કહે છે. આ સિંહ રૂપ બંધ મૃત્યુરુપી હાથીને નિવૃત્ત કરવા વાળો છે. હિતના ઉપદેશ કરનાર જે ગુરુ તેમની પાસેથી શીખી આ બંધનો અભ્યાસ નિરંતર કરે તો વૃદ્ધ પુરુષ હોય તો પણ તે યુવાવસ્થાવાળાના જેવો દેખાય છે.

૬ મૂળ બંધ.

પાની વતી સીવળાને દાવી ગુદાને સંકોચી અપાન વાયુને ઝંચો ચઢાવવો તે મૂળબંધ કહેવાય છે. કેડ તથા ઢગરાને આગલ કાઢી સીધી રીતે બેસવાથી આ બંધ થાય છે.

જેની નીચી ગતિ છે, એવો જે અપાન વાયુ તેને મૂળાધાર (ગુદા)નું સંકોચન કરી જોરથી ઝડ્ડ ગમન કરાવવું. મતલબ કે પ્રાણાપાનનો સંયોગ કરી તેની સુષુમ્ણામાં ગતિ કરાવવી તેનું નામ મૂળ બંધ છે. આ ક્રિયા થકી મૂળસ્થાન (ગુદા)નું વંધન થાય છે. માટેજ તેનું નામ મૂળ વંધ પડ્યું છે.

આ મુદ્રાથી પ્રાણ, અપાન, નાદ તથા વિંદુનું એકત્વ થાય છે. પ્રાણવાયુની ઝડ્ડગતિ, અને અપાનવાયુની અધોગતિ છે. એ બેની એકતા સુષુમ્ણામાં થવાથી નાદ (મેઘના જેવી ધ્વનિ)ની પ્રગટતા થાય છે અને પ્રાણ તથા અપાનને હૃદયની ઉપર લઈ જવા થકી નાદ વિંદુની એકતા થઈ એ ચારે મસ્તકમાં પ્રવેશ કરે છે ને તેથી યોગસિદ્ધિ થાય છે.

નિરંતર મૂળ બંધ મુદ્રા કરવાથી જ્યારે અપાન

વાયુની તથા પ્રાણ વાયુની એકતા થાય ત્યારે સંચય થઈ મૂત્ર તથા વિષ્ટા નીકળી જાય છે. આ બંધ કરવા થકી બુઢો હોય તે જુવાન થઈ જાય છે.

મૂલ બંધ કરવા થકી અપાનવાયુ ઉપર ચાલવા લાગે છે. ને તે ચાલીને નાભિની નીચે ત્રિકોણાકાર અગ્નિમંડલ છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે આથી કરીને જઠરાગ્નિની જ્વાળા વધી જાય છે. પછી અગ્નિ અને અપાન વાયુ એ બંને પ્રાણવાયુમાં જાય છે અને તેથી કરીને અગ્નિનું અત્યંત પ્રદીપન થાય છે; ને તેથી અકબાઈને, સૂતેલી કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે. સૂતેલી સર્પિણી જેમ લાકડી મારવા થકી સીધી થઈ જાય તેમ તે સીધી થઈને સુષુમ્નામાં પ્રવેશ કરે છે. કુંડલીનીને જાગૃત કરવા માટે મૂલબંધ ઉપયોગી છે, માટે યોગાભ્યાસીએ દિન દિન પ્રત્યે સર્વ કાલમાં તેનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

૭ જાલંદર મુદ્રા.

કંઠને નીચે નમાવી ઢાઢીને હૃદયથી ચાર

આંગલ છેટે રાખે તે જાલંધર બંધ કહેવાય છે.

નાડીઓના સમૂહને વાંધે છે તેમજ કપાલની અંદરના હિદ્રમાં જે ચંદ્રામૃત રહે છે તેને પણ વાંધે છે, માટે આ વંધનું નામ જાલંધર વંધ કહેવાય છે.

કંઠને નીચો નમાવી જાલંધર વંધ કરવા થકી ચંદ્રામૃત જઠરાગ્નિમાં પડતું નથી, અને તેથી પ્રાણવાયુ નાડીમાં પ્રવેશ કરી પ્રકોપ કરતો નથી. કંઠનું દૃઢ સંકોચન થવાથી ઇડા પિંગ્લાના વહનનું સ્તંભન થાય છે.

મૂળ વંધથી અપાનની ઉર્ધ્વ ગતિ થાય છે. જાલંધર વંધથી ઇડા પિંગ્લાનું વહન સ્તંભન પામે છે, અને હિડિયાન વંધથી વાયુ સુપુમ્ણામાં ગમન કરે છે.

આ યુક્તિઓથી પ્રાણ વાયુ સ્થિર થઈ જાય છે, અને તે બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ કરીને રહે છે. એને પ્રાણલય કહે છે. પ્રાણના લયથી મોત, જરા, રોગ, ત્રિવલી, શ્વેતવાલ, મૂર્છા, ને આલસાદિક નાશ પામે છે.

(૧૦૧)

તાલવાના મૂળમાં દિવ્યરૂપ ચંદ્રમા છે. તેમાંથી અમૃત શરે છે. તે અમૃતનો નાભીમાં રહેલ જે અગ્નિરૂપ સૂર્ય તે ગ્રાસ કરે છે, તેથી દેહ વૃદ્ધાવસ્થા યુક્ત થાય છે.

૮ વિપરીત કરણી મુદ્રા.

નાભી આગલના સૂર્યને ઉપર રાખવો, અને તાલુસ્થાન આગલના ચંદ્રને નીચે રાખવો તેને વિપરીત કરણી મુદ્રા કહે છે. આ મુદ્રા ગુરુ વાક્યથી સિદ્ધ થાય છે. અન્યથા શાસ્ત્ર શ્રવણથી સિદ્ધ થતી નથી.

આ મુદ્રાના અભ્યાસીને જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન થાય છે માટે તેને ઈચ્છાપૂર્વક સૂચ જમવું જોઈએ. થોડું ભોજન કરે તો જઠરાગ્નિ દેહને વાલવા માંડે છે.

માથું પૃથ્વીપર રાખી વંને હાથથી કેડ જાલી રાખી પગને અધર રાખવા તે વિપરીત કરણી મુદ્રા છે. પેહેલે દિવસ આ મુદ્રા ક્ષણવાર રાખવી, ને સાર વાદ ધીમે ધીમે વધારે અભ્યાસ કરવો. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી ત્રિવલી તથા પળીઆં નાશ પામે છે.

९ वज्रोली मुद्रा.

शिक्षना छिद्रमां प्रवेश करी शके एवी जा-
डाईवाळी वच्चे सळी आवे एवी पोली चौद आंगळ
लांबी सीसानी सळी तैयार कराववी ते बार आंगळ
सीधी रखाववी ने वे आंगळ वळाववी. पछी धीमे
धीमे शीश्रना छिद्रमां दररोज एक एक आंगळ
वधारे नाखता जवानो अभ्यास करवो: एटले
पेहेले दिवस एक आंगळ नांखवी बीजे दिवस बे
आंगळ नांखवी. एम करतां करतां वारे आंगळ अं-
दर जवा मांडे एटले चांदीना धमाना छेडानो भाग
पेली सळीना बहारना छिद्रमां नांखी धमावाटे फूंको
मारवी. आम करवाथी ईंद्रिय मार्ग शुद्ध थाय छे.
आ क्रिया साध्य थया पछी पाणीने अधर
चडावतां शीखवुं, ने सारवाद ईंद्रिय मार्गे दूधनुं
किंवा वीर्यनुं आकर्षण नीचे प्रमाणे करवुं.

दूध चडावुं होय तो पाणीनी माफकज
चडावुं.

विर्य खेंचीने चडाववानी रीत—रति समये

સ્ત્રીની યોનિમાં પહેલું વીર્ય તથા સ્ત્રીનું રજ એ બંનેને ઈંદિયના છિદ્ર વાટે ઉપર સેંચી લેવાં.

વઝ્રોલીના અભ્યાસમાં બે चीजો કહી છે, જે ગરીબ માણસને દુર્લભ છે. એકતો સ્ત્રી સંગ કર્યા પછી ઈંદ્રિય નિર્વલ થઈ જાય છે માટે દૂધ પીવું જોઈએ તે પેહેલી, તથા આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તનારી સ્ત્રી તે બીજી.

વઝ્રોલીનો અભ્યાસ કરનાર હોય તેનામાં વીર્ય સ્ખંભનથી વધુ સુંદર સુગંધ ઝપડે છે, તેમજ જ્યાં સુધી વિંદુ સ્થિર રહે ત્યાં સુધી કાઢનો પળ ભય રહેતો નથી.

ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો માણસનું વીર્ય ચલાયમાન થાયછે. અને ચિત્ત સ્થિર હોય તો વીર્ય પણ સ્થિર થાયછે. વીર્ય ચિત્તને આધારેછે, અને જીવન વીર્યને આધારેછે, માટે અવશ્ય કરીને વીર્યનું રક્ષણ કરવું.

વઝ્રોલીના અભ્યાસની યુક્તિથી રૂપ લાવણ્ય તથા બલ વધેછે અને ભોગ ભોગવતાં છતાં મોક્ષ થાય છે.

૧૦ શક્તિ ચાલન.

કુંડલીની, ભુજંગીની, શક્તિ, ઈશ્વરી, કુટિલાંગી, અને અરૂંધતી એ સાત એક વીજાના પરસ્પર પર્યાય છે.

જેવી રીતે માણસ કુંચીવતી તાલું खोલી घर ऊઘાડેછે તેવી રીતે યોગી હઠાભ્યાસથી કુંડલીની વડે મોક્ષનું દ્વાર જે સુષુમ્ણાનો માર્ગ તેને ઉઘાડેછે.

તમામ દુઃખથી રહિત જે વ્રક્ષરંધ્ર તેમાં સુષુમ્ણા વાટે જાય છે, તે સુષુમ્ણાના માર્ગના મુલ્ક આગલ પોતાનું મોહું રાખી તે રોકીને પરમેશ્વરી કુંડલીની મૂતી છે. કુંડલી શક્તિ કંદના ઉપલા ભાગમાં યોગીના મોક્ષને અર્થે અને મૂઢના વંધનને સારું મૂતી છે. યોગી આ કુંડલીને ચલાયમાન કરીને મુક્તિ પામે છે. અને મૂઢ માણસ કુંડલીને જાણતો નથી માટે વંધનમાં સ્થિત રહેછે. આ કુંડલીને જાણેછે તેન યોગવેત્તા જાણવો. કારણ કે વધા યોગ તંત્રમાં કુંડલીનું આશ્રયણું છે.

કુંડલી સર્પના જેવી કુટીલ આકારવાળીછે.

જે પુરુષે કુંડલી ચલાયમાન કરી તે નક્કી મુક્ત થાય છે.

હડા પિંગલાની વચમાં રહેલી સુષુમ્ના તે વાલ રંડા તપસ્વિની છે તે વળાત્કારથી કુંડલી ને ગ્રહણ કરેછે.

સૂર્ય રહેલી કુંડલીને પુછડે પકડી જગાડીને પછલે તેને નિદ્રાનો સાગ કરાવીને હઠથી ઉપર સ્થિર રાખવી આ રહસ્ય ગુરુ મુસથી જાણવું જોઈએ

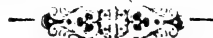
સાંજ સવાર સૂર્યથી પૂરક કરીને ચાર ચાર ઘડી કુંડલીને ચલાયમાન કરવી.

મૂઠાં સ્થાનની ઉપર કંદનું ઢેકાણું છે. વંને હાથથી વંને પગની પાનીઓને પકાડીને નાભિની નીચે રહેલા કંદને દવાવવો.

શક્તિ ચાલન મુદ્રા સાધીને માલ્લિકા કુંભક કરવા થકી કુંડલી જાગી ઊઠેછે.

કુંડલીને ચલાયમાન કરવા થકી ઉધરસ, શ્વાસ, અને વૃદ્ધાદમ્યાથી યોગી મુક્ત થાય છે.

શક્તિ ચાલન મુદ્રાના અભ્યાસથી વધી નાહીઓના મેલ નિવૃત્ત થઈ જાયછે.



૬ પ્રત્યાહાર.

ઇન્દ્રિઓને વિષય થકી અવલે મુલે કરી તેનો અયોગ્ય આહાર બંધ કરવો, ને તેની વૃત્તિ અંદર સમેટવી તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે.

રત્ન અને સુવર્ણાદિના આભુષણો, વસ્ત્ર તથા સ્ત્રીયાદિ સંસારના મોહક પદાર્થોને જોવાની જેની ઇચ્છા નિવૃત્ત પામી છે તે ચક્ષુનો વિષય ભોગવતાં છતાં પણ નથી ભોગવતો. અયોગ્ય એટલે વિષયી પુરુષે વાપરેલાં પુષ્પ, અત્તર, આદિ ગંધમય વસ્તુઓ સુંઘવાની જેને તૃષ્ણા નથી, તે નાસીકાએ ગંધ લેતાં છતાં પણ કેવલ નિર્દોષ રહે છે. ગ્રામ્ય કથાઓ, અને સ્ત્રીઓની વાતો તથા ગીતો સાંભળવાની જેને મુદ્દલ ઇચ્છા નથી તે સાંભળતાં છતાં પણ નિર્વાધિત છે.

નાના પ્રકારના રસમય પદાર્થો ખાવાને જેની જીભ દોડતી નથી તે ખાતા છતાં પણ સદાય અપવાસી છે.

શિતોષ્ણને વિષે જેનું મન સમાન ભાવને પામ્યું

છે. તેને સહજ પ્રાપ્ય સ્પર્શના દોષ લાગતા નથી.

જૂઠું બોલવું, ગાઝો દેવી, નિષ્પ્રયોજન બોલવું
કઠોર વચન બોલવાં ને નિંદા કરવી, એટલા
દોષ જેની વાણીમાં મથી તે બોલતાં છતાં પણ
મુની છે.

અન્યાયથી પારકું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવું, કોઈને
વગર વાંકે મારવું, નિષ્પ્રયોજન ચાઝા કરવા
કે તળાવમાં તોડવાં એટલા દોષ જેના હાથને
વિષે નથી તે હાથના કયો કરતાં છતાં પણ ટુંટો
છે. અન્યાયથી કોઈનું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવા જવું,
પરદારાનો સંગ કરવા જવું ને કોઈનું કાર્ય વગા-
ડવા જવું એટલા દોષો જેની ચર્ણોદ્રિને વિષે નથી
તે પણ છતાં પણ પાંગળો છે.

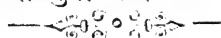
સૃષ્ટી વિરુદ્ધ કર્મ કરવાના દોષથી, પરદારાના
સંગના દોષથી, વગર ઋતુએ સ્વક્રિયાના સંગદોષથી
તથા હસ્તક્રિયાના દોષથી જે મુક્ત છે તે સ્ત્રી
સહિત વ્યવહારમાં પ્રવર્તતો હોય તોપણ બ્રહ્મચારી છે.

શુદ્ધ પ્રત્યાહાર કરવા સારું મનને અવશ્ય વશ
કરવું જોઈએ.

જેને ઈશ્વર ઉપર અચૂંત પ્રેમ ને વિશ્વાસ હોય ને મન દૃઢતા પામ્યું હોય તેનેજ સહજ પ્રસાદાર થઈ ઇન્દ્રિઓ અનુલોમપણે વર્તવા લાગે છે. ને હૃદયા-કાશમાં અનંત પ્રકાશે તથા અશ્વર્યેષુક્ત સુખમાં અંતઃકરણ ને ઇન્દ્રિયા લીન થઈ રહે છે.

જે જીવ (આત્મા) વિષયનો દોર્યો દોરાય છે, અવિશ્વાસી છે, ને જેને વિષે શુદ્ધ પ્રેમ નથી, તેનાથી પ્રસાદાર સાધી શકાતો નથી.

જ્ઞાની જનો ઇન્દ્રિઓ અને અંતઃકરણને તજ્જન્ય વિષયોમાં નિરાશ કરીને તેમના દેવતાઓને પામી તેમને જીવાત્મા સન્મુખ કરે છે.



૬ ધારણા.

કોઈપણ चीजની દૃઢ ઇચ્છા કરીને તે પરાયણ થવું ને તેના સાધનોનો નિરંતર વિચાર કરવો ને તે વસ્તુઓને ઇન્દ્રિઓદ્વારા હૃદયમાં ધારવી એ ધારણા છે.

ધારણા સાધનાર યોગીઓ વિદુનો ક્ષય-પતન થવા દેતા નથી. વીર્યનો સ્ત્રાવ થયાથી સિદ્ધિઓ જતી રહે છે. મનની સ્થિતિ નબળી થાય છે ને શ-

રીર હસારા જેવું થઈ જાયછે.

પાંચ મહાભૂતની પાંચ તન્માત્રાને વિષે જે યોગી મનને સ્થિર કરેછે તે તે રૂપે સૂક્ષ્મતા પામે છે ને મહત્ત્વ તથા પંચ મહાભૂતને વિષે જે મન સ્થિર કરેછે તે તેના સમાન સ્થૂલભાવને પામી સિદ્ધિઓમાં રમણ કરેછે.

સાત્ત્વિક અહંકાર રાક્ષી જે પોતાની મનોદ્વત્તિ માયાને વિષે રાખેછે. તે નાના પ્રકારનાં મુશ્કેલીનો ભોક્તા થાયછે.

સૂત્રને વિષે જેમ પારા છે. તેમ પરમાત્માને વિષે સર્વ જગત્તે એવો અંતરમાં દૃઢાવ કરેછે. તે ત્રણ લોકની ગતિને જાણેછે.

જેમ દીવાથી ઘરની તમામ વસ્તુઓ દેખાયછે. તેમ પરમાત્માના રૂપનો દૃઢ અભ્યાસ કરવાથી ત્રણ ભૂવનમાં નજર પડેછે. ઈશ્વર સર્વ વ્યાપકછે એમ જેના ધ્યાનમાં સાક્ષાત્કાર આવેછે તે સર્વ લોકને વશ કરી શકેછે.

જે ઘણા અભ્યાસે કરીને નિર્ગુણ બ્રહ્મને વિષે લીન થાયછે. તેને ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાયછે.

(૧૧૦)

શુદ્ધ સત્ત્વ ગુણને વિષે ભગવાનનો વાસછે, એમ જાણીને જે શુદ્ધ સત્ત્વગુણને વિષે મનને નિશ્ચલ કરેછે, તે ષડોર્મિથી મુક્ત થઈ હમેશાં આનંદિત રહેછે ને શુદ્ધતાને પામેછે.

પ્રાણ અને મનને આકાશને વિષે સ્થિત કરીને શબ્દ અને રૂપ સંબંધી વિચાર કરેછે. તે જ્યાં સુધી પવન અને આકાશનો વાસછે. ત્યાં સુધીના વચન વિલાસને શ્રવણ કરી શકેછે.

જ્યારે યોગી પોતાનાં નયનો સૂર્યનાં સામાં રાખીને સૂર્યને પોતાના ચક્ષુને વિષે લાવેછે, અને ભગવાન સર્વ વિશ્વ પ્રકાશકછે એમ જાણેછે સારે તે સર્વ લોકને સાક્ષાત્ દેખે છે.

જે મન સદીત પવનને ભગવાનને વિષે લીન કરેછે, અને જ્યાં સ્યાં ભગવાનના સ્વરૂપનો વિચાર કરેછે, એટલે એવી રીતે જે યોગી મનને ચલાવતાં શીખેછે. તે મનના જેવો શરીરનો વેગ કરી શકેછે.

નાના પ્રકારનાં અનંત રૂપો જે ચમત્કારી સૃષ્ટિને વિષે છે. તે બધાં રૂપોમાં અંતર્યામિપણે કરીને વાસુદેવ રહ્યાછે. એમ જે નીદધ્યાસન જ્ઞાનવદે

(૧૧૧)

જાળીને એક રસ ચૈતન્યમાં લીન થાયછે. તે પોતે પોતાનાં શરીરનાં ઇચ્છા પ્રમાણે અનંતરૂપો કરી શકેછે.

જ્યારે યોગી પોતાના ચિત્તને ભગવાનને વિષે સ્થિર કરતાં શીખેછે. સારે તે પરકાયા પ્રવેશ કરી શકેછે.

ભગવાન જ્ઞાન સ્વરૂપ, સર્વના અંતર્યામિ, તથા સ્વામીછે. એમ જ્યારે યોગી જાણેછે સારે તે ત્રિકાલજ્ઞ તથા પોતાનું જન્મ મરણ જાણનાર તેમજ બધાના મનની વાત જણનાર થાયછે.

જે યોગેશ્વર ઇશ્વરને પ્રકૃતિ તથા તેના ત્રણ ગુણથી રહીત તથા તેના સ્વામી સમજેછે તેને ઉપાધીનો કોઈ ફંદ નહતો નથી.

સૂર્ય, અગ્નિ, જલ ને પવન જેને દુઃખ દેઈ શકતાં નથી, એવા નારાયણ સર્વની અંદર તથા સર્વની બહાર પળેછે. એમ જે યોગેદ્ર જાણેછે તે તેવા ઇશ્વરીભાવને પામેછે.

જે ધ્યાની પુરુષ ભગવાનના અવતારાદિક સ્વરૂપને છત્ર, ચામર અને આયુદ્ધ સહીત ચીંતવે છે, તેનો કોઈ પરાજય કરી શકતું નથી. પૃથ્વી,

(૧૧૨)

જ઼, તેજ, વાયુ ને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વનો
આકાર તથા રંગ આદિનો વિચાર કરી ધાર
ણા કરે છે.

ધારણાનાં નામ.

૧ થંભની ૨ દ્રાવની ૩ દાઢની ૪ શોષની ને
૫ આપની.

એ તત્ત્વ ધારણાનો વધારે સ્વભાસો નીચે પ્ર-
માણે છે. પી઼ો રંગ, આકાર ચોસંડો, અક્ષર લકાર,
દેવતા વ્રહ્મા, ને કટી સ્થાન, સાં એવું ચિંતવન કરી
પાંચ ઘટીકા પ્રાણ તથા ચિતનું પૃથ્વી તત્ત્વમાં
રૂંધન કરવું એ પૃથ્વી તત્ત્વની ધારણા છે.

જ઼ તત્ત્વની ધારણા દે઼઼ પ્રમાણે છે.

શ્વેતરંગ, ચંદ્ર સંડાકાર ૐ, અક્ષર વકાર, દે-
વતા વિષ્ણુ, ને નાભીસ્થાન. સાં પ્રાણ સહીત મનનું
રૂંધન કરવું.

લાલરંગ, ત્રીકોણ રેફ આકાર Δ, અક્ષર
મકાર, દેવતા રુદ્ર, ને હૃદય સ્થાન, તે સ્થલે મન
સહીત પ્રાણને રોકવો તે તેજ તત્ત્વની ધારણા છે.

(११३)

हरीत रंग, खटकोण आकार, अक्षर जकार, देवता शक्ति, स्थान कंठ. ते स्थळे उपर मुजबनुं चीतवन करी पांच घटीका प्राण तथा चित्तनो अवरोध करवो ते वायुतत्त्वनी धारणा छे. शाम रंग, वर्तुळाकार, अक्षर हकार, देवता इश्वर, स्थान ब्रह्मरंध्र, सां पांच घडी प्राण तथा मननुं रुंधन करवुं ते आकाश तत्त्वनी धारणा छे.

धारणानो लक्ष एवो छे जे जे तत्त्वनी धारणा करवी ते ते तत्त्वना जेवुं पोतानुं स्वरूप करवुं. नाभीचक्र के नासीका प्रदेशमां चित्तने स्थीर करवुं ते पण धारणा कहेवाय छे. धारणा करी इश्वरनी गतिनी साथे मननी एकता करवी.

मनमां अपार सामर्थ्य रहेलुं छे, तेने पुरुषार्थ तथा गुरु कृपाथी प्रकट करवुं एम करवानी अनंत युक्तिओ ते धारणा छे.

ध्यान.

चक्षुनी दश्यमान गतिने कोई वस्तुपर लीन करी मनने पवननुं रुंधन करवुं ए ध्यान छे.

ધ્યાન ઘણી તરેહનાં છે. એ ધ્યાન કરવા-વાળા યોગીયો યમ, નિયમ, પ્રાણાયામ, પ્રસાદાર તથા ધારણા સંયુક્ત હોવા જોઈએ—એ સાધન વગર નાને યથાર્થ ધ્યાન સિદ્ધિ થતી નથી.

કોઈ પોતાના પગના અંગુઠાપર, બેસીને કે પગ લાંબો કરીને ધ્યાન કરે છે, ને કોઈ બેસીને હાથના અંગુઠાપર ધ્યાન રાખે છે; એને અંગુષ્ઠા-ભ્યાસનું ધ્યાન કહે છે. તેથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે, ને તેજનાં કીરણોનો આંખમાં પ્રાદુર્ભાવ તથા તિરોભાવ થવાથી આસપાસ પ્રકાશ દેખાય છે.

કોઈ યોગી લોકો સવારમાં એક પોહોર તેથી સાયંકાળ પેહેલાં એક પોહોર સૂર્ય સામી દાઢિ રાખે છે, ને પવન વડે કરીને આંખમાં જે પલકારા થાય છે. તે પવન વશ કરીને દૂર કરે છે. ને સૂર્યનાં કીરણો તથા તેનું સ્વરૂપ પોતાની ચક્ષુમાં સ્થિર કરે છે. તે પ્રકાશકાસિદ્ધિને પામે છે. કોઈ જતન કરનારાં મનુષ્યો બ્રહ્મા, વિષ્ણુ ને મહેશ્વરાદિની ચિત્રીત કે ઘડેલી પ્રતિમાઓ તરફ નીરક્ષી નીરક્ષીને ધ્યાન કરે છે. ને તેનું સ્વરૂપ આંખને

(૧૧૫)

વિષે સ્થિર કરે છે. ને પછી તે પ્રાતિમાની માનસી પુજા કરે છે.

આંખ જે જે चीजને बारीकीથી જુએ છે તે તે વસ્તુનું સ્વરૂપ પોતે ગ્રહણ કરી લે છે.

મન વશ કરવાની ઉમેદવાળા યોગીઓ ચક્ર, ચોકો વગેરે જમીનપર ચીત્રીને તેમાં નયનની દશ્યમાન ગતિને સ્થિર કરે છે.

અમૃતમય ચંદ્ર જેને શંકર પોતાના મસ્તકપર ધરે છે. ને જેની વચમાં મંદરાચલ લાગવાથી કાઠો દાગ પડેલો છે, તેમજ ગૌતમ ઋષિના શ્રાપથી જેને ક્ષય વૃદ્ધિનો રોગ થયો છે; એ ચંદ્રનું પણ કોઈ યોગેશ્વરો ધ્યાન કરે છે. એ ધ્યાન ચંદ્ર ઉગતાં તથા આથમતાં કરવું સવલ પડે છે, કોઈ કોઈ વગર નિયમે દૃષ્ટિ નિગ્રહ સારુ પણ ચંદ્રનું ધ્યાન કરે છે.

ઘણા યોગીઓ સિદ્ધાસન કે પદ્માસન આદિ યોગ્ય આસન કરી સુષુમ્ના નાડી ચલાવી નાસિકાના અગ્રભાગપર ધ્યાન રાખે છે. તે તેજ વગેરે ચમત્કૃતિ દેખે છે. ને ત્રીકુટીને વિષે ધ્યાન

કરનારા તેજોમય વૃક્ષ તથા સૂર્ય ચંદ્રના ગોળા દેખે છે.

કોઈ કોઈ યોગેશ્વરો ચક્ષુની દૃશ્યમાન ગતિનો અવરોધ કરી તેની ગતિ અંદરના પ્રદેશમાં ફેરવી આધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મળીપૂરક, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા ને બ્રહ્મરંધ્ર (સદૃશ્વદલ) ને વિષે સુરતીને રાખીને ધ્યાન કરે છે, તે તે સ્થળના અધિષ્ઠાતાને પ્રાપ્ત થાય છે. મન પવન ને દૃષ્ટિની એકતા તે સુરતા (સુરતી) છે.

કોઈ સાધન કરનારા પુરુષો પોતાના ગુરુના કિંવા મહાત્માના નસથી શીખાપર્યંત દીદાર લક્ષમાં લઈ ધ્યાન કરે છે.

દીવાની શીખા તેમજ પ્રકાશમય જડ વસ્તુઓ ઉપર પણ દૃષ્ટિનિગ્રહ કરાય છે.

ધ્યાનથી મોટામાં મોટા ચાર ફાયદા થાય છે.

૧ દૃષ્ટિ મીંટ મારતી નથી તેથી પદાર્થ યથાર્થ રીતે દેખાય છે. ૨ પવનનો નિગ્રહ થાય છે તેથી તેને થંભાવતાં આવડે છે. ૩ મનની કલ્પનાઓનો નાશ થાય છે. ૪ બહાર ભટકતી વૃત્તિઓ અંદર સમાય છે.

(૧૧૭)

ધ્યાની પુહનની ઇંદ્રિઓ ધીમે ધીમે અનુલોમ-
પણે વર્તવા લાગે છે.

પરમાત્માને વિષે ત્રીશ કલ્યાણકારી ગુણ ર-
હેલા છે તે નામ સ્મરણ કરી ધ્યાન ધરનાર યોગીને
ધ્યાનની પક્વ સ્થિતિએ પ્રાપ્ત થાય છે. હૈં સાધુઓ
તમે પરમાત્માનું સાવધાન થઈ ચીંતન કરો તો
તે તમારી સર્વે ઇચ્છા પાર પાડશે.

યોગ સાધનના પ્રથમ અભ્યાસી યોગેશ્વરો
કેટલીક વચ્ચે ઉગતા તથા આથમતા સૂર્ય કે
ચંદ્રની તરફ ડાબી જગાપર બેસી એકી નજરે
જોયાં કરે છે સારે તેના પ્રતિબિંબિત ગોળાની
હારોને હારો સૂર્ય અગર ચંદ્રપ્રામાંથી નીકળી
આંખોમાં સમાતી હોય એમ જણાય છે.

કોઈતો જમણી આંખ ઉઘાડી રાખીને તથા
ડાબી આંખને બંધ કરીને કિંવા બંને આંખો ઉ-
ઘાડી રાખીને જમણામાં સૂર્યનું ને ડાબા નેત્રમાં
ચંદ્રનું ધ્યાન કરે છે. એમ દરરોજ સાંજ સવાર
ધ્યાન કરવાથી જેવા આકાશમાં સૂર્ય તથા ચંદ્ર
છે તેવા સાક્ષાત્કાર દેખાવા લાગે સારે જમણા

(११८)

नेत्रमां चंद्रनुं ने डावा नेत्रमां सूर्यनुं ध्यान करवुं
एटले वळी पाळा सां णण सूर्य चंद्र देखाशे. आ-
रंभमां जमणुं नेत्र तपशे ने डावुं नेत्र ठरशे. पळी
आंखो बंध करी हृदयाकाशमां सूर्य तथा चंद्रने
जोवा, तथा क्षेत्रज्ञने जोवो, तथा क्षेत्रज्ञने विषे
रहेला पुरुषोत्तम भगवानने जोवा. सारे हृदयाका-
शमां फरतो एक फाळको देखाशे ने तेमां चौद
ब्रह्मांड सहित वैराट स्वरूपनुं दर्शन थशे. ए
स्वरूप बहु मोटुं नहीं जणाय. तेमां उपर
दर्शाव्या मुजव क्षेत्रज्ञ तथा परमात्मानां णण अ-
तिशय प्रकाशेयुक्त दर्शन थशे.

कोइ अंगुष्ठा समान कृष्णनी घनश्याम मू-
र्त्तिनुं आभुषण सहित ध्यान करे छे ते प्रथम अष्ट
प्रकारनी प्रतिमामांथी कोइ षण अंगुष्ठ समान
प्रतिमा लइ नासीकाना अग्र भाग आगळ अगर
थोडे दूर राखी उंघने आळसनो साग करी ध्या-
ननुं साधन करे छे. ए क्रिया साध्य थया पळी
हृदयमां तेनुं (श्री कृष्णनुं) ध्यान करे छे.

कोइतो शरद ऋतुने विषे ज्यारे आकाश नि-

મેઝ હોય, ને ચંદ્ર બરોબર પ્રકાશતો હોય, ને પોતાનો
 પડછાયો ત્રણ હાથથી માંડીને છ હાથ સુધી પડતો
 હોય. તે વચ્ચે પોતાના પડછાયાના છેલ્લા ભાગ
 એટલે શીરોર્ધ્વોદુના પડછાયાના સ્થળે કાંઈ તળાવ
 કે અંધાણ મૂકી મનને પવનનું રુંધન કરી કાનમાં
 ભુંગળીઓ ઘાલી જ્યાં મનુષ્યની જા આવ ન હોય
 ત્યાં દૃષ્ટિથી વરાવર અવલોકન કરી ઉભો રહે
 છે થોડોવાર વરાવર દૃષ્ટિ નિગ્રહ કરી પોતાનું
 સ્વરૂપ (પડછાયામાં) અતિષે શ્યામ જુએ છે. જ્યારે
 પડછાયાને અડલે પડલે અતિશય પ્રકાશ ને
 પડછાયામાં વિશેષ શ્યામતા જણાય છે, ત્યારે
 પડછાયાને એકદમ લંબાવે છે. ને ક્ષીતીજથી
 એકદમ આકાશમાં નજર ઉપાડી માથાના શિરો-
 વર્ધુ આગળ લાવે છે. આ ઠેકાણે પોતાના પડ-
 છાયાનો અતિશય શામભાસ ઘણો વિશાળ પડે
 છે. તેજ સ્થિર થવાનું આ વાસ્તવિક પરિણામ છે.
 ચક્ષુની ગતિ સ્થિર થવાથી પદાર્થના ભાસ નયનને
 વિશે કેવી રીતે પડી રહે છે. તે આ પ્રયોગ દર્શાવે
 છે. યોગ સાધનના પ્રથમ અભ્યાસમાં કોટલાક

(૧૨૦)

પોતાનું મૃત્યુ જાણવાને વૈરાટ દર્શન કરે છે.

નાસીકાના અગ્ર ભાગ ઉપર ધ્યાન કરતાં પ્રથમ ધુમસ, પછી ચઢકાટ ને સારવાદ પૃથ્વી તત્ત્વનો પીઝો રંગ, પછી જઙ તત્ત્વનો શ્વેત રંગ, પછી તેજ તત્ત્વનો રાતો રંગ, પછી વાયુ તત્ત્વનો લીલો રંગ, ને પછી આકાશ તત્ત્વનો શ્યામ રંગ જણાય છે. ને સારવાદ એકલો શુદ્ધ સ્વયં પ્રકાશ જણાય છે. ને છેવટ તેજનું વિચિત્ર બીંદુ દેખાય છે. એ બીંદુની વૃદ્ધિ થયાથી તેમાં પોતાનું તેજોમય વૈરાટ સ્વરૂપ પણ સામું જણાય છે.

યોગ શાસ્ત્રને વિષે ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહેલા છે. ૧ પાદસ્થ, ૨ પિંડસ્થ, ૩ રૂપસ્થ, ને ૪ રૂપાતીત.

સદ્ગુરુ કે ઇશ્વરનાં ચરણાર્વિંદનું લક્ષ પૂર્વક અવલોકન કરી ધ્યાન કરવું. એ પાદસ્થ ધ્યાન છે. આધાર ચક્રને વિષે છાંના અધિષ્ઠાતા તથા ગુરુનું ધ્યાન કરવું તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાય. ન ચક્ષુને વિષે અવળા સવળા સૂર્ય ચંદ્રનું ધ્યાન કરી વૈરાટ સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે રૂપસ્થ, અને સર્વ પદાર્થોથી પર અક્ષર ધામને વિષે બ્રહ્મસ્વરૂપે થઈ

(૧૨૧)

નિર્વિકલ્પ સમાધી કરવી તે રૂપાતીત ધ્યાન અથવા યોગ નિંદ્રા છે. જ્યારે પુરુષને યોગ નિંદ્રા પ્રાપ્ત થાય છે સારે તેને અહીંઆના તમામ પ્રપંચનું સેહેજેજ વિસ્મરણ થઈ જાય છે. જેની વાસના નિર્મૂલ થઈ જાય છે, તે પુરુષના અંતઃકરણની સ્થિતિ જાગૃતાવસ્થામાં પણ સુષુપ્તિની પેટે ઇટલે ભોગાભિલાષ શૂન્ય રહે છે.

સમાધી.

પવન સહીત ચિત્તની પરબ્રહ્મની સાથે એકતા તે હૃદયોગની સમાધી કહેવાયછે. આમાં પ્રાણાયામ સાધીને પ્રાણનો નિરોધ કર્યાથી પ્રાણની સાથે ચિત્તનો પણ નિરોધ થાય છે.

જીવાત્માને વિષે અંતઃકરણ રહ્યાં છે. અને અંતઃકરણને વિષે ઇંદ્રિઓ રહી છે. અને ઇંદ્રિઓને વિષય તરફ દોડવાનો સહજ સ્વભાવછે. ઇટલે જીવાત્મા પરમાત્માથી વિમુક્ત થયોછે; માટે યોગેશ્વરો વિષયોને ઇંદ્રિઓનેવિષે, ઇંદ્રિઓને અંતઃકરણનેવિષે, ને અંતઃકરણને જીવાત્માને વિષે હોમેછે. ઇટલે ઇંદ્રિઓને અને અંતઃકરણને વિષયોમાં નિરાશ ક-

રીને પરમાત્માની સન્મુખ કરી ચિત્તનો નિરોધ કરેછે. ઇટલે સમાધી થાયછે. સ્થૂઠ, સૂક્ષ્મ, કારણ ને મહાકારણ એ ચાર દેહ; જાગૃત, સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિ એ ત્રણ અવસ્થા, ને વૈશ્વરી, મધ્યમા, પશ્યંતિ અને પરા એ ચાર વાળી તેમનો દૃષ્ટારૂપે થઈ નાશ કરી જ્યારે પોતે પોતામાં વિરામ પામે છે, ત્યારે સમાધી થાયછે. આ સમાધી બે રીતે થાય છે. એક ચિત્તના નિરોધથી પ્રાણનો નિરોધ થાય છે, તે રાજયોગની સમાધી, ને બીજો પ્રાણના નિરોધથી ચિત્તનો નિરોધ થાયછે, એ હૃથયોગની સમાધી છે. રાજયોગની સમાધી વિષે આગળ કહેવામાં આવશે, હાલ હૃથયોગની સમાધી વિષે કહીએ છીએ.

આરંભમાં પ્રાણાયામની ક્રિયામાં નિપુણતા મેળવવી જોઈએ, અને વિશેષ ભક્તિકા કુંભક સાધ્ય કરવો જોઈએ, આમ થાય ત્યારે કુંડલીની જાગૃત થાયછે. ને પછી પ્રાણાપાનની એકતા થાયછે. તથા ચક્રભેદ કરી શકાયછે. એ ચક્રો સંબંધી બરાબર સ્વબર પઢવા સારું તેનું કોષ્ટક આ સાથે આપ્યું છે.

चक्रनं अनुक्रम.	चक्रनं स्थान.	चक्रनं आकार.	चक्रनं पाल डी माहिळा बीजअक्षर.	चक्रनं नाम.	पालडीनं संख्या.	पालडीनं रंग.	चक्र माहि- ला पुरुष देवता.	चक्र माहि- ली शक्ति- जो.	चक्र माहि- ला वेद.	चक्र माहि- ला वायुना नाम.	अक्षरों- नी जप संख्या.	चक्र माहि प्रा- जगामुने केंठ- ली वेळा दर क्रम रोज गमन धाय ठे.	चक्र माहि कथो देह.
१	गुदा.	चोलूण.	व, श, ष, स,	आधार.	४	ताम्र रंग जेवो.	गणेश.	सिद्धि. बुद्धि.	ऋग्वेद.	अपान.	६००	६००	वैखरी. स्थळ.
२	उज्ज.	गोळ.	व, म, म, य, र, ल,	स्वाधि- ष्टान.	६	पीळो.	ब्रह्मा.	सावित्री.	ऋग्वेद.	व्यान.	१०००	६००	वैखरी. स्थळ.
३	नाभी.	त्रिकोण.	ड, ड, न, त, थ, द, ध, न, प, फ,	मर्फी- रक.	१०	अस- मानी.	विष्णु.	लक्ष्मि.	यजुर्वेद.	समान.	६००	६००	लिंग.
४	हृदय.	गोळ.	क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ,	अनाहत.	१२	धोळो.	रुद्र.	उमा.	सामवेद.	प्राण.	५००	६००	कारण.
५	कंठ.	गोळ.	अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, क, क, ख, ल, ए, ए, ओ, औ, अं, अः,	विशुद्ध.	१६	प्रमाडा जेवो.	इश्वर.	अविद्या- माया.	अथर्वण वेद.	उदान.	१०००	१०००	महाका- रण.
६	भ्रुमध्य.	लंबगोळ.	ह, स.	आज्ञा.	२	माणेक जेवो.	सदाशीव.	प्रकृति.	सूक्तवेद.	मन.	५००	१०००	ज्ञान.

અભ્યાસ કરનાર યોગેશ્વર જ્યારે પ્રાણ તથા ચિત્તનો નિરોધ કરીને આધાર ચક્રને વિષે ગ-
 નપતિ દેવતાની પાસે જાયછે. સારે પોતાનું અછેદ્ય,
 અભેદ્ય ને પ્રકાશક એવું રૂપ દેખેછે તથા સિદ્ધિ
 બુદ્ધિ સહીત મહા ગણપતીનાં અસંત પ્રકાશે યુક્ત
 ગર્જના સહીત દર્શન કરી તેમની ષોડશોપચાર-
 થી પુજા કરેછે. સાંથી આગલ ચાલતાં સ્વાધિષ્ઠાન
 ચક્ર નિવાસી બ્રહ્માપાસે જાયછે. સાં સાવીત્રી સ-
 હીત બ્રહ્મા બીરાજમાનછે. સાં પળ ગર્જના અને પ્ર-
 કાશ અતિશય દેખાયછે તેમની ષોડશોપચારે
 પુજા કરી સાંથી કુંડલીની ભેદ કરી પછી ગરુડ
 પર બેસી દશ દલ (મળી પૂરક) વાળા વિષ્ણુને
 સ્થાનકે જાયછે. પ્રલય કાળના જેવું તેજ અને
 બ્રહ્માંડ ફાટી જાય એવા અદ્ભૂત કડાકા સાં સં-
 ભળાયછે. સાં ચતૂર્ભુજ સ્વરૂપે લક્ષ્મી સહીત વિષ્ણુ
 બીરાજી રહેલાછે. તેમની ષોડશોપચારે પુજા કરી
 મન ચક્રમાં પ્રવેશ કરેછે. મન ચક્રની બરાબર સ-
 મજળ પડવા સારુ તેનું કોષ્ટક આ સાથે આપ્યું
 છે. તે આઠ પાંચડીનું કેળના પોટાના આકારનું છે.

पांखडीनी दिशा.	पांखडीना रंग.	अमुक पांखडीमां मननी वृत्ति केवी थायछे ते.
पूर्व.	धोळो.	धैर्य, औदार्य, धर्मबुद्धि, ने कीर्त्ति लोभ उपजे.
अग्नि.	रातो.	निद्रा, आळस, ने बुद्धिमांघ थाय.
दक्षिण.	कृष्ण.	क्रोध, द्वेष, ने दुष्ट बुद्धि उपजे.
नैऋत्य.	नील.	स्त्री, पुत्रने वित्तादिनो मोह उत्पन्न थाय.
पश्चिम.	कपील.	हास्य, विनोदने आनंद उपजे
वायव्य.	श्याम.	तिर्थाटण ने वैराग्यमां बुद्धि प्रवर्त्ते.
उत्तर.	पीळो.	शृंगार ने भोगादिमां प्रीति थाय.
इशान.	गौर.	कृपा, क्षमा, शांति, ने ज्ञानमां बुद्धि प्रवर्त्ते.
संधी. (कोइपणवे दिशा नी)	मिश्र.	रोगने व्याधीवगेरे पिडा थाय
आठे दिशा नामध्यभाग	सर्व प्रकार ना.	शांति, समाधि ने चैतन्यने विषेज बुद्धि रहे.

(૧૨૫)

સાંથી નંદીકેશ્વરપર વેસી દ્વાદશ દલ (અના-
હત) કમલના શંકરના સ્થાનકે જાય છે. સાં
સમુદ્ર મર્યાદા મેલે એવા તેજના સમૂહો ને અત્યંત
ગર્જના સંભલાય છે. પાર્વતી સહીત શંકરની
ષોડશોપચારે પુજા કરી યોગી સાંથી ષોડશ
દલ (વિશુદ્ધ) કમલમાં જાય છે. અનંત સૂર્યનો
પ્રકાશ અને અનંત વિજળીઓના સરસી ગર્જના
જોવામાં તથા સાંભલવામાં આવે સાં અવિદ્યા માયા
સહિત ઈશ્વર વિરાજમાન છે. તેમની ષોડશોપચારે
પુજા કરી તે દ્વીદલ (આજ્ઞા) ચક્રમાં જાય છે. સાં
પ્રકૃતિ સહીત સદાશીવ રહ્યા છે. તેમની ષોડશોપ-
ચારે પુજા કરી યોગેન્દ્ર સાંથી નીકળીને સહસ્રદલ
કમલમાં જવાય છે. સાં નિરંજન પુરુષનો વાસ છે.
સાંથી પીંડ અને વ્રહ્માંડથી વહાર અક્ષરધામ છે;
સાં જવાય છે. એ આત્મિક મોક્ષનું સ્થલ છે. મહા
ભાગ્યશાળી પુરુષ હોય તેજ એ સસ સુખનો યથાર્થ
લાવો લેવા સમર્થ થાય છે.

રાજયોગ.

થોડી મેહેનતે સિદ્ધ થનારો શ્રેષ્ઠ યોગ તે રાજયોગ

કહેવાયછે. તેના બે ભાગ પાડી શકાય; પેહેલો ક્રિયાયુક્ત રાજયોગ ને બીજો જ્ઞાનયુક્ત રાજયોગ; પેહેલાને આપણે એકલો રાજયોગ કહીશું, અને બીજાને વેદાંતિક રાજયોગ કહીશું. એ બંને રાજ-યાંગોની હકીકત આ નીચે અનુક્રમે આપેલીછે.

પદ્માસનવાલી ધ્યાનમુદ્રા (તર્જની આંગળી અંગુઠાના મધ્ય ભાગમાં અડાડી રાખી બાકીની ત્રણે આંગળીઓ લાંબી કરી રાખવી તે.) થી બંને હાથો ઢાંચણપર રાખી, ઉત્તર તરફ મોઢું કરી દાઢિ જમીનપર રાખવી. આ ભુચરી મુદ્રા કહેવાય છે. આમાં પ્રથમ ધુમસ વગેરે ધ્યાનના પ્રકરણમાં કહ્યા પ્રમાણે દર્શાયછે. પછી ભ્રુમધ્યમાં દાઢિ રાખી ધ્યાન કરવું તે ચાચરી મુદ્રા કહેવાયછે. આમાં પણ સૂર્ય ચંદ્રાદિ ધ્યાનના પ્રકરણમાં કહ્યા મુજબ દે-ખાયછે. આમ થયા બાદ સુષુમ્ના વાટે સ્વરૂપની પ્રાપ્તિથી ચક્રભેદ થાયછે. એ ક્રિયાને ઉન્મુની મુદ્રા કહે છે એ વિષે હઠયોગની સમાધીમાં વિસ્તારથી સમજાવ્યુંછે.

અજપાથી પણ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિ થતાં ચક્રભેદ કરી શકાયછે તેની વિધિ આ પ્રમાણે છે;

સિદ્ધાસન, પદ્માસન, કિંવા સ્વસ્તિકાસન કરીને ઉત્તર મુખે બેસવું. પછી નાસીકાના છિદ્રોથી બહાર બાર આંગળ છેટેથી “સો” નો ઉચ્ચાર કરી અપાન વાયુને અંદર હૃદયાકાશમાં લાવવો, ને સાંથી “હ” નો ઉચ્ચાર કરી પ્રાણ વાયુને નાસીકાના છિદ્રની બહાર બાર આંગળ લાવવો. આમ વારંવાર કરવું. અને બહાર કિંવા હૃદયાકાશમાં જે જતા આવતા પ્રાણાપાનની ગ્રંથી પડેછે તેમાં નજર રાખવી. સાં જે વિચિત્ર લીલાની ઉત્પત્તિ તથા નાશ થાય તે જોયાં કરવી ને જે લીલા ઉપખ્યા બાદ નાશ ન પામે તેમાં ઘટ્ટિ ઠરાવવી. પછી સ્વરૂપનું સાક્ષાત્કારપણું થયે તેથી ચક્ર ભેદ કરી અંતવાહક શરીરને પામી અત્યુત્તમ આનંદ ભોગવવો.

વેદાંતિક રાજયોગ કિંવા સેહેજ સમાધી.

દેહાદિને કષ્ટ આપ્યા વગર અનાયાસે સિદ્ધ થતી સમાધીને સેહેજ સમાધી કહેછે, આગળ ધ્યાનની બાબતમાં કહેલાં ધ્યાનમાં ઝ્યારે મન બરાબર

लीन थायछे, सारे सेहेज समाधी थायछे. नाम
 रूपात्मक एवं आ काल्पनीक जगत जेम जेम म-
 नुष्य आत्म निष्ठानुं असंत बळ राखी ज्ञान द्वाराए
 भूलतां जायछे, तेम तेम वगर मेहेनते मननी वृत्ति
 ब्रह्मने विषे स्थित थती जायछे. ने ते सांथी ब-
 हार नीकळतीज नथी. कारण ते अपरोक्ष रीते
 एमज जाणेछे के आ सर्व जगत अनिस अने अ-
 सारजछे, एटले ब्रह्मरूप अमृतनो सागर छोडीने
 ते विषय विकारनां छीलर (खाबोचीया) तरफ
 केम दोडे ? एवी इठ वृत्ति थायछे सारे हरेक काम
 करतां एवां योगीने सेहेज समाधी थायछे. कोइ
 कोइ वखत तेने एवी समाधी थायछे के बोलवानो
 प्रयत्न कर्या छतां पण तेनाथी एकदम बोली श-
 कातुं नथी. तग्राम वासनाओनी परिसमाप्ति थइ
 मन हमेशां निजानंदमां रहेछे ए समाधीमां मन
 अभ्यासवडे करीने एटलुं तो तल्लिन थायछे के
 कोइ कोइ वखत ज्यारे इंद्रिओ अंतःकरण अंतर्स
 मुख यायछे सारे आसपासनी स्थितिनुं कांइ पण
 भान रहेतुं नथी.

મનોમય ચક્રની ધારા (દશ ઇન્દ્રિઓના વિષય થકી મનનું નિવૃત્ત પામવું) જ્યારે બુંટી થાયછે ત્યારે ઇન્દ્રિઓ પોતે પોતાના ગોલકમાં વિષયમાં અપ્રીતિ કરીને આવેછે, ત્યારેજ સેહેજ સમાધી થવા માંડે છે. વિષયશૂન્ય સ્થિતિનેજ નીમીશ્યારણ્ય કહેછે. કિંચિત્ વાસના રહેવાથી તેમાં સંસારનો સૂક્ષ્મ ભાસ જણાયછે. જે પુરુષ દરરોજ ઇન્દ્રિઓ અને અંતઃકરણ સામું જોઈ તેમની વાસનાઓને નિર્મૂલ્ય કરવા માંડશે તેજ સેહેજ સમાધીને પ્રાપ્ત થઈ શકશે.

નાના પ્રકારની કલ્પનાની પરિસમાપ્તિ થયે મર્નની તથા દેહની આનંદદાયક સ્થિતિ થાય છે. આ સમાધીનો અભ્યાસ કરનાર યોગેશ્વરો મનમાંથી ઉત્પન્ન થતી નાના પ્રકારની કલ્પનાઓનો નાશ કરતાં શીખે છે. એકાંતમાં બેસી મનની ચંચલતાનો નાશ કરવા સારુ ઉપવાસાદિ દેહનો તપ તથા જપ આદિ મનનો તપ સાવધાનપણે કરે છે. એ સમાધીમાં પરિપક્વ રગણ કરી રહેલા ચતુર્થીઓ હમેશાં વાસના રહીત આનંદમય રહે છે. જેમ એક ગરીબને ચિંતામળી પ્રાપ્ત થાય ને તેનું સર્વ

વિચિત્ર સ્ત્રી ચોંટી રહેછે તેમ તે સ્થિતિને જાણનારા
વિરાગી પુરુષો ભવસાગરને ભૂલી પરમાત્મા સં-
બંધીજ વિચારમાં રહે છે. સમાધીનો નાશ કરનાર
છ આચરણ છે ૧ કામ ૨ ક્રોધ ૩ મોહ ૪ તૃષ્ણા
૫ રસસ્વાદ ને ૬ માન એ છ અઢચણ કરનાર
શત્રુઓને યોગેશ્વરોએ જતનથી જીતવા જોડે.

ભૂલ, તરશ, ટાઢ, તડકોને ડંઘ એપણ અવશ્યે
જીતવાં જોડે.

આ રાજ્યોગનાં પંદર અંગ છે. તેમનાં નામ. ૧
યમ, ૨ નિયમ, ૩ ત્યાગ, ૪ મૌન, ૫ દેશ. ૬ કાલ,
૭ આસન, ૮ મૂલબંધ, ૯ દેહસામ્ય, ૧૦ દ્રક્ષિ
તિ, ૧૧ પ્રાણસંયમન, ૧૨ પ્રસાહાર, ૧૩ ધાર-
ણા, ૧૪ આત્મધ્યાન, ૧૫ સમાધિ.

૧ યમ—આકાશાદિ લઈને શરીર પર્યંત જે
જગત છે. તેનો બાધ કરીને એક બ્રહ્મનોજ નિશ્ચય
કરીને અગીઆર ઇન્દ્રીઓ મનસુધાંછે તેનાં વિષયોથી
નિયમમાં રહેવું (વિષયમાં દોષ છે, વિનાશિ છે, સા-
તિશયપણું છે, એવા દોષ જાણીને વિષયથી ઇન્દ્રિ
ઓને નિવારણ કરવી.) તેનું નામ યમ છે કેવલ

અર્હિસાદિ નામ કહેલ છે તે યમ નથી. માટે ઉપર જે યમ કહેલ છે તેનો વારંવાર અભ્યાસ કરવો.

૨ નિયમ—સજાતિય વિજાતિય એ બે પ્રકારની અંતઃકરણની વૃત્તિનો પ્રવાહ છે તેમાં સજાતિય વૃત્તિ નામ, પ્રસંગ આત્માથી અભિન્ન જે બ્રહ્માકાર અઘંડ વૃત્તિનો પ્રવાહ તે સજાતિય વૃત્તિ છે, તેને ગ્રહણ કરવી. અને વિજાતિય વૃત્તિ, જે બ્રહ્મથી જુદો બધો પ્રપંચ છે. તેનો સંસ્કાર પેહેલેથી છે, તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલી જે પ્રપંચકાર વૃત્તિ, તે વિજાતિય વૃત્તિ છે પ્રપંચાકાર વૃત્તિમાં બહુ દોષ છે, એમ જાણી પ્રપંચાકાર વૃત્તિનો ત્યાગ કરવો તેનું નામ નિયમ છે. કેવલ શૌચાદી છે તે નિયમ નથી.

૩ ત્યાગ—દેવ, મનુષ્ય, પશુ, ઘટ, ને પટ, ઇત્યાદિ જે બધો પ્રપંચ છે, નામરૂપ કરીને જેનાથી વહેવાર થાય છે, એ બધા પ્રપંચનો જે અધિષ્ઠાન છે, તેને કરીને સંસાર સ્ફુરે છે, એવા ચૈતન્ય બ્રહ્મ સ્વયંપ્રકાશ તેને જાણીને જગતનો ત્યાગ કરવો, જગતને વિષે સસત્ત્વ બુદ્ધિ તજવી તેનું નામ ત્યાગ છે. મહત્ત્વ પુરુષને એ ત્યાગ પૂજવા યોગ્ય છે. કેમકે એવો

જે સાગ છે તેનું જ્યારે અનુષ્ઠાન થાયછે, સારે મોક્ષમય પરમાનંદ રૂપ અવસ્થા થાયછે, તથા આત્મ વૈજ્ઞાને આ સાગ ઇષ્ટ છે. અને તેથી મુમુક્ષુને ઉપર કહેલ સાગનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. કેવલ સ્વર્ગમાદિકનો સાગ એ સાગ નહીં. જગતમાં અસ્તિ, ભાતિને, પ્રિયરૂપ આત્મા સસ છે સસને ગ્રહણ કરવું અને મિથ્યાનો સાગ કરવો તેનું નામ સાગછે.

૪ મૌન—મનવાણી આત્માને નહીં જાણતાં તેથી પાછાં વળે છે, તેથી મનવાણીથી અગમ્ય આત્મા છે, તેથી તે મૌન છે નામ કહ્યામાં કે વિચારમાં આવતો નથી, તોપણ યોગીને ગમ્ય છે, અધ્યાત્મ યોગમાં જે યોગી વર્તે છે, તેને જ્ઞાનથી સાક્ષાત્કાર (પ્રત્યક્ષ) થાય છે, એવો જે બ્રહ્મ તે હું છું, એવું જે અનુસંધાન કરવું (અભ્યાસ કરવો) તેનું નામ મૌન છે. બ્રહ્મ વાણીનો વિષય નથી, કેમકે જાતી ક્રિયાદિકથી રાહિત છે, તે પ્રમાણે આ પ્રપંચ પણ વાણીનો વિષય નથી. કેમકે તે સાચો કહ્યો જાતો નથી. તેથી વાણીનો વિષય નથી.

જે જગત છે તે પણ વાણિની વિષય નથી, તેમાં વાદ વિવાદ વહુ છે, પરંતુ તે વાદથી મૌન રહેવું તેનું નામ મૌન છે, આ જે મૌન છે, તે સત્ પુરુષોમાં સહજ સ્થિત છે; તે પ્રસિદ્ધ છે, અને વાણીનું હઠ મૌન છે તેતો મૂર્ખનું સાધન છે.

૫ દેશ. આત્માને વિષે આદિમાં, અંતમાં કે મધ્યમાં, જગત નથી અને આત્માએ કરીને વધો પ્રપંચ ભર્યો છે. એવું અનુભવ સિદ્ધ છે, તે સમજીને એક આત્માજ સર્વત્ર છે એવા દેશમાં (સ્થિતિમાં) વર્તવું તે નિર્જન દેશ છે, કેવલ ઉજાડમાં રહેવું તે નિર્જન દેશ નથી.

૬ કાલ—બ્રહ્મા ઇંદ્રાદિક દેવને આદિ લઈને સર્વ જ્ઞાણની કાલથી ગણના થાય છે, ક્ષણ ક્ષણ કરીને આયુષ્યનો નાશ કરવો, હપજાવવું, અને પાલવું, તેનો આધાર છે તેથી કાલ પણ અર્થહીન નંદ અદ્વય બ્રહ્મજ છે, એ પ્રમાણે બ્રહ્મથી ન્યારો કાલ પણ નથી, એમ સમજવું તેનું નામ કાલ સાધન છે.

૭ આસન—બેસીને સુખથી રહ્યું જાય, તે

આસન છે. તેંતો બ્રહ્મ ચિંતન છે. આનો અભિપ્રાય
 એ છે જે બ્રહ્મ ચિંતન રૂપી આસન (આશ્રય) તે
 સહિત રહેવું, તે આસન સાધન છે, કેવલ મૃગ-
 છાલા કંબલ આદિપર બેસવું તે આસન નથી.
 બ્રહ્મ છે તે સર્વદા સિદ્ધ છે, અને પ્રપંચના આદિ
 છે, અને વિશ્વના અધિષ્ઠાન છે, અવ્યય છે, (નામ
 અવસ્થાથી રહિત છે) એવો જે આત્મા છે તેના
 સ્વરૂપને જાણીને, સિદ્ધ પુરુષો આ આસન સંયુક્ત
 રહે છે, તેથી બ્રહ્મ એજ સિદ્ધાસન છે, એ પ્રમાણે
 મહાત્મા કહે છે, તેથી બ્રહ્મ રૂપી આસન સહિત
 રહેવું, તેનું નામ આસન છે.

૮ મૂલબંધ—સર્વ સંસારનું જે મૂલ છે, ચિતન
 બંધન કરવાવાળું જે અજ્ઞાન તેનું પળ જે મૂલ
 (આશ્રય) રૂપ છે. (અજ્ઞાનની સ્વતંત્ર સત્તા નથી.)
 એમ બધાયના આશ્રય રૂપ જે બ્રહ્મ, તેજ મૂલબંધ
 છે, તેનું સદા સેવન કરવું તે રાજયોગવાળાને
 સેવવા યોગ્ય છે, તે રાજયોગીનું લક્ષણ આ છે,
 જેનું ચિત્ત વેહેવારને વિષે વિક્ષેપ પામે એમ નથી
 એવો ઉત્તમ યોગવાળો અને જ્ઞાન નિશ્ચય કરેલ

છે જેણે, એવા લક્ષણવાળાને રાજયોગી કહે છે. તેને મૂળ બંધ જે બ્રહ્મ તેજ જાણવા યોગ્ય છે, એ પ્રમાણે બ્રહ્મને જાણવો. સર્વના અધિષ્ઠાન કરીને બ્રહ્મ ન જાણવા તેનું નામ મૂળબંધ છે. ૯. દેહસામ્ય. શમ જે બ્રહ્મ છે તેને વિષે અંગાદિક સર્વ કલ્પિત છે, તેના અંગાદિકનો સ્વભાવ વિષમ છે, તોપણ અંગાદિકનો અધિષ્ઠાન છે, સર્વનો સમ છે, એ પ્રમાણે જાણીને સમપણાની દૃષ્ટી કરીને સમતા જાણવી. કેમકે અધિષ્ઠાનમાં અધ્યસ્ત જે વસ્તુ છે તે અધિષ્ઠાનના જ્ઞાનથી અધિષ્ઠાનમાંજ લય થાય છે. એ પ્રમાણે બ્રહ્મ વિષે અધ્યસ્ત જે અંગાદિક, તે બ્રહ્મના જ્ઞાનથી બ્રહ્મવિષે લય થાય છે. એવું જે સમજવું તેનું નામ દેહ સામ્ય સાધન છે; અને અંગાદિક તે જો વિષમ છે—જુદા છે એમ ગણીએ તો અધિષ્ઠાનમાં લીન નહીં થાય અને સરલ પણ નહીં થાય. સૂકા કાષ્ટની માફક વહે પણ નહીં અને સરખું પણ થાય નહીં.

૧૦. દૃઢ સ્થિતિ—અંતઃકરણની દૃષ્ટિ અસ્થિર બ્રહ્માકાર કરીને બધા વિશ્વને બ્રહ્મમય દેખવું, એવી

(૧૩૬)

જે વૃત્તિ તેને સ્થિર દૃષ્ટિ કહેછે, કેવલ નાશિકાપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી તે સ્થિર દૃષ્ટિ ન જાણવી. દૃષ્ટિ દર્શન અને દૃશ્ય એ ત્રણે ત્રિપુટી કહેવાય છે ને ત્રિપુટી જ્યાં લય થાય છે એવા જે બ્રહ્મ ત્યાં વૃત્તિને રાખવી તેનું નામ સ્થિર દૃષ્ટિ છે, કેવલ નાશિકાપર સ્થિર દૃષ્ટિ રાખવી તે સ્થિર દૃષ્ટિ નથી.

૧૧ પ્રાણસંયમન—જે ચિત્ત આદિ અંતઃકરણની વૃત્તિછે, તેને વિષે બ્રહ્મપણાની ભાવના કરીને સર્વે વૃત્તિઓને રોકવી તેનું નામ પ્રાણાયામ છે. કેમકે જે પ્રાણ છે તે મનને આધિન છે, તેથી મનને રોકવાથી પ્રાણ પણ રોકાય છે. તેથી મનની વૃત્તિને રોકવી તેજ પ્રાણાયામ છે. અનાત્મ જે પદાર્થ છે, તેનો નિષેધ કરવો. (અસત કરી જાણવું) તેનું નામ રેચક છે હું બ્રહ્મ છું એવી જે વૃત્તિ તેનું નામ પૂરક છે, અઘંડાકાર વૃત્તિસ્વરૂપ હું બ્રહ્મ છું એવું જે નિશ્ચલપણું તે કુંભક છે. આ જે રેચક, પૂરક, કુંભક વિભાગ કરીને જે પ્રાણાયામ કહ્યો તેના અધિકારી તે છે જેને અસંભાવના વિપરીત ભાવનાદિ સંશયની નિવૃત્તિ થઈ છે અને નિઃસંદે-

(૧૩૭)

હ અપરોક્ષ જ્ઞાન થયું છે જેને એવા અધિકારીને પૂર્વે કહેલ જે પ્રાણાયામ તેનો અધિકાર છે. અને તેથી ઉતરતા અધિકારીને નાશીકાને દાર્બીને પ્રાણને રોકવો એ અધિકાર છે.

૧૨ પ્રસાહાર—શબ્દાદિક વિષયોને વિષે અથવા ઘટપટાદિક પદાર્થને વિષે સત્તા સ્ફુરતા અને પ્રિયતારુપ માત્ર આત્માજ છે, એમ જાણીને નામરુપ ક્રિયાથી રહિત, આત્મ સ્વરુપ ભાવના કરીને મનને આત્મ સ્વરુપમાં રાખવું એ પ્રમાણે ચિત્તને વશ કરવું તેનું નામ પ્રસાહાર છે, તેનો અભ્યાસ કરવો.

૧૩ ધારણા—જે જે પદાર્થને વિષે મન જાય તે તે પદાર્થને વિષે સત્તા સ્ફુરતા પ્રિયતારુપ બ્રહ્મજ છે, અને નામરુપ તે મિથ્યા છે, એ પ્રમાણે મિથ્યાની ઉપેક્ષા પૂર્વક સત્ય જે આત્મા તેનું દર્શન, તેનું જે અનુસંધાન તેનું નામ ધારણા છે. આજે ધારણા કહી તે શ્રેષ્ઠજ્ઞાનવાનને માટે છે અને ચક્રાદિકને વિષે મનની ધારણા તે આરંભના અધિકારીને માટે છે તે વાત વિદ્વાનોને અનુભવ સિદ્ધ છે.

(૧૩૮)

૧૪ ધ્યાન—હું બ્રહ્મહું એવી જે અઘંડાકાર વૃત્તિ (પ્રમાણાંતર કરીને તેનો બાધ થતો નથી.) વઢી દેહાદિકમું અનુસંધાન, હું દેહહું એવી સ્ફુર-પ્પાથી રહિત, એવી જે વૃત્તિની સ્થિતિ (નિશ્ચલતા) ને ધ્યાન કહેછે. તે વૃત્તિ પરમાનંદની દેવાવાઢીછે.

૧૫ સમાધિ—અંતઃકરણની વૃત્તિ જે છે, તે વિષયના સ્ફુરણથી રહિત થઈને અઘંડ બ્રહ્માકાર થાય, અને ધ્યાતા ધ્યેયાકાર વૃત્તિથી રહિત થાય તેનું નામ સમાધી છે. (દ્વૈતનો ભૂલાવો તેનું નામ સમાધિ છે. વૃત્તિનું જે બ્રહ્માકાર થઈને રહવું તેનું નામ પણ સમાધિ છે.)

આ પ્રકારે કીને પંદર અંગ સાધનનાં જે છે તેનો અભ્યાસ કરવો. પૂર્વે કહ્યાં જે સાધન તેના અભ્યાસના અધિકારી સાધુ જન છે. તે મહા સ્વરૂપ ભૂત આનંદની પ્રાપ્તિ ન થઈ હોય, અને વેદાંત વિચાર મય બુદ્ધિ ન થઈ હોય, સાં સુધી એનો અભ્યાસ ન કરવો. આ પૂર્વે કહ્યાં જે સાધન તેનો જે કરવાવાઢો પુરુષ તેને જ્યારે જ્ઞાન સિદ્ધ થાય, સારે સર્વે સાધનને તર્જાને સિદ્ધ થાય છે, યોગીનો

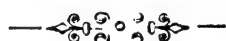
(૧૩૨)

રાજા થાય છે, તેનું રુપ કેવું છે ? વેદાંત પ્રાસિદ્ધ જો આત્મરુપ છે, મનવાળીથી અગમ્ય જો બ્રહ્મ તેજ સાક્ષાત યોગીનું સ્વરુપ છે, એ પ્રમાણે સ્વરુપાનંદની પ્રાપ્તિ છે. એ પ્રકારે સાધન કહ્યું તે સમાધી સિદ્ધ થાય ત્યાં સુધી કરવા યોગ્ય છે. તે મહા ફ઼ળનું દેવાવાળું છે. અને શ્રમ થોડો છે, પરંતુ મદત ફ઼ળનું દેવા વાળું છે. જો પુરુષ સમાધી કરવા વાળા છે, તેને વિઘ્ન બહુ આવે છે. આત્માનું અનુ-સંધાન કરવા દે નહીં, આઝસ ઉપજે, ભોગની ઇચ્છા વધે, નિદ્રા આવે, કાર્યા કાર્ય વિવેકથી રહિત થાય,—વિષયનું સ્ફુરણ થાય, વિષયના મિલાપથી આનંદ થાય, હું ધન્ય છું એવું લાગે. રાગ, દ્વેષાદિ તીવ્રવાસનાએ કરીને ચિત્તનો સ્ત-બ્ધિભાવ થાય, એવાં એવાં અનેક પ્રકારનાં વિઘ્ન આવે છે. તે વિઘ્નને ધીરે ધીરે તજવાનો ઉપાય બ્રહ્મવેતા પુરુષે કરવો. અંતઃકરણની વૃત્તિ જો છે, તે બંધ મોક્ષનું કારણ છે, વૃત્તિ છે તે જેવા જેવા પદાર્થનું સ્મરણ કરે છે, તેવા તેવા પદાર્થના આ-કારને પામે છે, અને ભાવરુપ વૃત્તિ નથી થતી તો

શૂન્યાકાર જડપણને પામે છે, અને બ્રહ્માકાર વૃત્તિ જો થાય તો પૂર્ણપણનો અભ્યાસ કરવો. બ્રહ્માકાર વૃત્તિ છે તે શ્રેષ્ઠ છે, પવિત્ર કરવાવાળી છે, તેથી બ્રહ્માકાર વૃત્તિ તજીને જે જીવે છે તે વૃથા જીવે છે, તેનું જીવવું પશુ સમાન છે, તેથી પુરુષે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ કરવી, તે જીવવાનો લાભ છે. જે પુરુષ સાધનથી બ્રહ્માકાર વૃત્તિ કરી જાણ છે અને વાળી વૃત્તિને વધારી શકે છે. તે પુરુષને ધન્ય છે તેજ સત્પુરુષ છે. અને ત્રણલોકને વિષે નમસ્કાર કરવા યોગ્ય છે. જે પુરુષોની એવી વૃત્તિ વૃદ્ધિ થઈ છે. અને સર્વે પ્રકારે કરીને અઘંડાકાર પક્ષી વૃત્તિ જેની થઈ છે, તે પુરુષને ધન્ય છે. તે બ્રહ્મ સ્વરૂપ છે, એ પ્રમાણે નિશ્ચે જાણવું. અને જે શબ્દ-વાદિ પુરુષ છે, તે આત્મને ક્યોરય પામતો નથી. જે પુરુષો બ્રહ્મની વાર્તા કરવામાં બહુ કુશલ છે અને વૃત્તિથી હીન છે, વાળી રાગી છે, વિષયાદિને વિષે પ્રિતીવાળો છે, એવો પુરુષ તે મહા અજ્ઞાની છે, અને સંસારને વિષે વારંવાર જન્મ મરણને પામે છે, તેથી વૃત્તિ વિના કેવલ વાર્તાથી કાંઈપણ

(૧૪૧)

ફલ થતું નથી. વિવેકી જન જે છે તે વૃત્તિ વિના ક્ષણમાત્ર પણ રહી શકતા નથી બ્રહ્માદિક દેવ છે તે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ વિના ક્ષણમાત્ર રહી શકતા નથી. તે પ્રમાણે સનકાદિકપણ વૃત્તિ વિના નથી રહેતા. અને તે પ્રમાણે શુકાદિક પણ વૃત્તિ વિના રહેતા નથી તેથી બ્રહ્માદિકોણે પણ સમાધી પર્યંત રાજયોગ સેવ્યો છે, તેથી શ્રેષ્ઠ છે. તે રાજયોગ મુમુક્ષુને સેવવા યોગ છે. એ પ્રમાણે વેદાંત મતના વાંછિત, જે પંદર અંગ તે કહ્યાં.



સાંખ્ય વિષે વિવેચન.

સાંખ્ય શાસ્ત્ર બે જાતનાં છે. સૈશ્વરી ને નિરિશ્વરી. આ ટેકાણે સૈશ્વરી સાંખ્યપરથીજ કેટલીક પ્રક્રિયાઓ લેવા છે. આ નામ રૂપાત્મક એવું જગત તેની ઉત્પત્તિની પેઢેલાં કાંઈ નહોતું, અને કેવળ સૃષ્ટા પોતે પોતાનામાં સ્થિત હતા. તેમણે વિષયમાં આલોચના કરીને પુરુષ અને પ્રકૃતિ ઉત્પન્ન કર્યાં. તેમના સંયોગથી મહત્ત્વ ને મહત્ત્વ

(१४२)

त्त्वथी त्रण प्रकारनो अहंकार, तेमां तामस अहं-
कारथी पांच महाभूत, तथा तेमनी तन्मात्रा थयां;
ने राजस् अहंकारथी इंद्रिओ तथा देवता थयां;
ने सात्विक अहंकारमांथी अंतःकरणो उपज्यां, ए
चोवीश तत्वथी वैराट पुरुषनी देह एटले ब्रह्मांड
बंधाणुं. मनुष्य देहनुं बंधारण आ प्रमाणे छे.



स्थुल शरीरनां हाडकां.

बरडाना कांठानां हाडकां.	२६
माथानां हाडकां.	८
चेहेरानां ,,	१४
पांसळां, छाती, ने गळानां हाडकां.	२६
बे खभाथी हाथनां आंगळां सुधी	६४
कमरथी बंने पगना आंगळां सुधी.	६२
बंने काननां हाडकां.	६
दांतनां हाडकां.	३२
कुल सरवाळो.	२३८
ए हाडकां एक बीजा साथे संधाईने हाडपीं-	

જરનું સ્વોસ્વં થયેલું છે. તેનાપર માંસ, જ્ઞાન તંતુઓ, લોહીની રગો, ચરબી ને ચામડી આવેલાં છે.

એ સ્થૂલ શરીરને નવ વારણાં (બે કાન, મોઢું, બે આંખો, બે નસકોરાં, શિષ્નેદ્રિય, ને ગુદા.) ને ત્રણ સ્તંભ છે. (પગથી ઢીંચણસુધી, ઢીંચણથી સાથઠના મૂળ સુધી, ને સાથઠના મૂળથી મસ્તક સુધી.) એ સ્થૂલ શરીર આધી, વ્યાધી, અને ઉપાધીનાં દુઃખોને નિરંતર પૂર્વનાં કર્મોથી બંધાઈને પામે છે. ભૌતિક દેહ એ ક્ષેત્રજ્ઞને રહેવાનું ઘર છે. દશ ઇન્દ્રિઓ, અને પાંચ અંતઃકરણ દ્વારા એ જીવ વિષયોનું સેવન કરે છે.

પાંચભૂતઃ—પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ, અને આકાશથી આ શરીર બનેલું છે.

હાડકાં, સ્નાયુ, ત્વચા, રોમને, માંસ એ પાંચ વસ્તુઓ દેહમાં પૃથ્વી તત્ત્વની છે.

શુક્ર, શોણિત, સ્વેદ, લાલ ને મૂત્ર એ પાંચ વસ્તુઓ દેહમાં જલ તત્ત્વની છે.

નિદ્રા, ક્ષુધા, પીપાસા, કાંતિ, ને આલસ એ પાંચ ભાગો શરીરમાં તેજ તત્ત્વના છે.

ધાવન, ચલન, સંકોચન, કુદન, ને પ્રસારણ
 એ પાંચ પદાર્થો કાયામાં વાયુ તત્ત્વના છે.

કઢ્યાકાશ, ઉદરાકાશ, હૃદયાકાશ, કંઠા-
 કાશ, ને શિરાકાશ એ પાંચ વસ્તુઓ દેહમાં આ-
 કાશ તત્ત્વની છે.

કઠણ ભાગ અવનીનો, દ્રાવિ ભાગ જલનો,
 ઉષ્ણ ભાગ અગ્નિનો ચંચલ ભાગ સમીરનો, ને
 સ્વાલી ભાગ આકાશનો છે.

વઢી એક તત્ત્વને વિષે બીજાં ચાર તત્ત્વો ઓત
 પ્રોત થઈને રહ્યાં છે.

એ પાંચ તત્ત્વોનાં સ્થાન શરીરમાં નીચે પ્રમાણે
 યોગીઓને દર્શાવે છે.

કેડ—પૃથ્વી તત્ત્વ. ઉદર-જલ તત્ત્વ. હૃદય-
 તેજ તત્ત્વ. કંઠ-વાયુ તત્ત્વ. શીર-આકાશ તત્ત્વ.

આગલ જણાવેલાં પચીસ તત્ત્વની સાથે નીચે-
 નાં આઠ તત્ત્વો મળેછે, સારે સ્થૂલ દેહનો વ્યવહાર
 ચાલેછે. ૧ જાગૃત અવસ્થા, ૨ નેત્રસ્થાન, ૩ વૈ-
 સ્વરી વાણી, ૪ સ્થૂલ ભાગ, ૫ વિશ્વાભિમાની દે-
 વતા, ૬ ક્રિયા શક્તિ, ૭ અકાર માત્રા, ૮ રજોગુણ.

(૧૪૬)

સ્થૂલ શરીરમાં નાઢીઓ ઘણી છે, પળ ની-
ચેની ચૌદ મુખ્ય છે, ને ચૌદમાં પળ ત્રણ
મુખ્ય છે.

૧ ઇડા, ૨ પિંગલા, ૩ સુષુમ્ના, ૪ સરસ્વતિ,
૫ કુહ, ૬ વારણા, ૭ યશસ્વિની, ૮ પુષા,
૯ પયસ્વિની, ૧૦ શંખીની, ૧૧ ગાંધારી,
૧૨ હસ્તિજીવ્હા, ૧૩ વિશ્વોદરા, ૧૪ અલંબુષા,
૧૫ પુષ્પ આલબુકાટ.

સ્થૂલ શરીર વાસ્તવિક રીતે પાંચ તત્ત્વનું બને-
લું છે. પરંતુ તેમાં સૂક્ષ્મ શરીરની પાંચ કર્મેન્દ્રિઓ,
પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિઓ, પાંચ પ્રાણ તથા ચાર અંતઃકરણ
મળેછે, સ્વારેજ સ્થૂલ શરીરનો વેહેવાર ચાલેછે.
માટે સ્થૂલ શરીરમાં પળ ચોવીશ તત્ત્વ છે. વળી
પાંચ મહાભૂતનું સ્થૂલ શરીર ને પાંચ કર્મેન્દ્રિઓ,
પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિઓ, પાંચ પ્રાણ ને ચાર અંતઃકરણ
મળીને સૂક્ષ્મ શરીર થાયછે.

સૂક્ષ્મ દેહ.

ए पળ પાંચ તત્ત્વનું બનેલું છે, અને તે દરેક

तत्त्वमार्थी पांच पांच भाग पेदा थया ले.

तत्त्वनुं नाम.

भागनां नामो.

आकाश.

पांच अंतःकरण.

वायु.

पांच प्राण.

तेज.

पांच ज्ञानेंद्रि.

जळ.

पांच कर्मेन्द्रि.

पृथ्वी.

पांच तन्मात्रा.

पांच अंतःकरणनुं वर्णन.

नाम. (अध्यात्म) देवता (अधिदैव) धर्म (अधिभूत)

स्फुरण.

विष्णु.

फुरणुं फुरवुं.

मन.

चंद्र.

संकल्प विकल्प उठवा.

बुद्धि.

ब्रह्मा.

निश्चय.

चित्त.

नारायण.

चित्तन.

अहंकार.

रुद्र.

अहमेव. (अभिमान)

पांच वायुनी हकीकत.

नाम.

स्थान.

कर्म.

व्यान.

शरीरमां व्यापक. लोहीनुं फेरववुं तथा

सांधा वाळवा.

(१४७)

समान. नाभी. अन्ननो पचाव करवो अन्न त-
था जळना मध्यम भागने अ-
वयवोमां प्होंचाडवा.

उदान. कंठाग्र. अन्न तथा जळना विभाग क-
रवा.हेडकी तथा स्वप्न उपजाववां.

प्राण. हृदय. श्वासोच्छ्वास भरवा.

(२१६००)

अपान. गुदा. मळ सागन.

पांच उप प्राण,—नाग, कूर्म, कृकल, देव-
दत्त, ने धनंजयथी अनुक्रमे ओडकार आववो,
आंखनुं मीचावुं अने उघडवुं, छींक आववी वगासुं
आववुं ने शरीरनुं फूलवुं ए थाय छे.

पांच ज्ञानेन्द्रिओनुं वर्णन.

नाम (अध्यात्म) देवता(अधिदैव) कर्म (अधिभूत)

श्रोत्र. दीग्पाळ. शब्दादि सांभळवा.

त्वचा. वायु. शितोष्णादि जा
णवुं.

चक्षु. सूर्य. रूप जोवुं.

जोव्हा. वरुण. खटरस जाणवा.

(१४८)

घ्राण. अभिनी कुमार. गंध लेवी.

पांच कर्मेन्द्रियों ब्यान.

नाम.	देवता.	कर्म.
वाणी.	अग्नि.	शब्दोच्चार करवो.
हाथ.	इंद्र.	लेवुं देवुं इत्यादि.
पग.	विष्णु.	गवन करवुं इत्यादि.
लिंग.	ब्रह्मा.	मैथुन इत्यादि.
गुदा.	यम.	मल साग करवो.

पांच तन्मात्रा.

शब्द, स्पर्श, रूप, रस, ने गंध.

ए पचीश तत्त्वनी जोडे नीचेनां आठ तत्त्वो मळी सूक्ष्म देहनो व्यवहार चलाये छे १ स्वप्नावस्था. २ सुक्ष्म वासनामय भोग ३ ज्ञान शक्ति ४ तैजसाभिमाना देवता. ५ कंठ स्थात ६ मध्यमा वाणी ७ रजो गुण ८ उकार मात्रा.

आ शरीरनी मुख्य नव नाडीओ छे. आ

(૧૪૯)

ઢેકાણે નાઢીઓનો અર્થ વૃત્તિ સમજવો. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિઓ અને ચાર અંતઃકરણની વૃત્તિઓ મઢી કુલ નવ વૃત્તિઓ સૂક્ષ્મ શરીરમાં મુખ્યત્વે છે, ને વૃત્તિઓને વાસ કરવાના વોંતેર કોઠાછે. એ સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂલ દેહમાં વ્યાપકપણે કરીને રહેલું છે. માટેજ સ્વપ્નાવસ્થામાં સ્ત્રીનો સંગ થાય છે, તો સ્થૂલ દેહમાં વિર્યપાત થાય છે.

કારણ દેહ.

આ દેહનાં તત્ત્વો નીચે મુજવનાં છે ૧ હૃદય સ્થાન, ૨ પશ્યંતિ વાણી (સૂક્ષ્મ વિચારના સંસ્કાર રૂપ). ૩ સુપુત્તિ અવસ્થા. ૪ મકાર માત્રા. ૫ તમો ગુણ. ૬ શૂન્ય (અજ્ઞાન જનીતાનંદ) ભોગ ૭ શૂન્ય શક્તિ (જાગૃતાદિ વ્યવહારને અનુકુલ પદાર્થો ઉત્પન્ન થવાના કારણ રૂપ) ૮ પ્રાજ્ઞ દેવતા. આ અવસ્થામાં વિપયોનું વિસ્મરણ છે. માટેજ નિર્વિપય મુખનો આનંદ જણાય છે. જેમ કેફ કરવાથી અજ્ઞાનનો આનંદ થાય છે, તેમ આ દેહમાં પણ અજ્ઞાનાનંદ છે.

મહા કારણ દેહ.

આ દેહનાં આઠ તત્ત્વો નીચે મુજબનાં છે, ૧ નાભી સ્થાન ૨ પરા વાળી. ૩ તુર્યાવસ્થા. ૪ અર્ધ માત્રા. ૫ શુદ્ધ સત્ત્વ ગુણ. ૬ આનંદ ભોગ. ૭ ઇચ્છા શક્તિ. ૮ પ્રત્યગાત્મા અભિમાન.

આગળ જણાવેલાં વ્યાપ્તિ તત્ત્વોથી આત્મા કેવળ જૂદો છે, અને અલ્લેચ્ય, અભેદ્ય, અવિનાશી જ્ઞાન સ્વરૂપ, સુખ રૂપ પ્રકાશક, આનંદ સ્વરૂપ, અવિહીન્ન ને ચૈતન્ય સત્તા માત્ર એ આત્માનું સ્વરૂપ છે. એમ આત્મનિષ્ઠા રાખી બ્રહ્મ સ્વરૂપે થઈ ભગવાનનું ભજન કરવું.

જાગૃતાવસ્થા અને સ્વપ્નાવસ્થામાં ઇન્દ્રિઓ અને અંતઃકરણો વિષયો તરફ દોડે છે. અને સુષુપ્તિ અવસ્થા તથા તુર્યાવસ્થામાં કિંચિત્ હૃદયાકાશ સન્મુખ ઇન્દ્રિઓ તથા અંતઃકરણ થાય છે. યોગેશ્વરો જ્ઞાન, તપ, અને વિચારના વળથી વાસનાને નિર્મૂળ કરી સદા તુર્યાવસ્થામાં રહે છે.

પિંડ અને બ્રહ્માંડની એકતા સારુ યોગી લોકો જે સમાધી કરે છે, તેમાં નીચે મુજબ વસ્તુઓ

(૧૫૧)

एक बीजामां लीन थाय छे. पृथिवि गंधने विषे,
गंध जळने विषे, जळ रसने विषे, रस तेजने विषे,
तेज वायुने विषे, ने वायु स्पर्शने विषे, तथा स्पर्श
आकाशने विषे, ने आकाश शब्दने विषे लीन
थाय छे. एवी रीते पांच भूत तथा तन्मात्रा ए
वंने साथे तामस अहंकारमां लीन थाय छे, अने
तामस अहंकार, राजस अहंकार इंद्रिओ अने
देवता साथे होय छे तेमां मळे छे, अने ते अहं-
कार अंतःकरण सुद्धां सत्त्वगुणना अहंकारमां
मळे छे, अने ते अहंकार महत्तत्त्वमां मळे छे.
महत्तत्त्व प्रकृतिने विषे लीन थाय छे, अने
प्रकृति पुरुषने विषे समाय छे. (प्रकृति पुरु-
षनुं जोडुं हमेश रहे छे ए सांख्यनो मत छे.) अने
पुरुष अक्षर ब्रह्मने विषे लीन थाय छे. अने अ-
क्षर ब्रह्म परमात्माने विषे लीन थाय छे, जेम
रात्री दिवसमां लय पामे छे तेम. चोवीश तत्त्वथी
बंधाएलो विराट पुरुषनो देह द्वी परार्ध काळ
सुधी रहे छे, ने तेना एक दिवसमां चौद मन्वं-
तर थाय छे.

(૧૫૨)

સાંખ્યનાં પચીશ તત્ત્વનું વ્યાખ્યાન નીચે પ્રમાણે છે.

૧ પુરુષ, ૨ પ્રકૃતિ, ૩ બુદ્ધિ, ૪ અહંકાર,
૫ રૂપ, ૬ રસ, ૭ ગંધ, ૮ સ્પર્શ, ૯ શબ્દ, ૧૦ ચ-
ક્ષુ, ૧૧ જીવ્હા. ૧૨ નાસીકા, ૧૩ ત્વચા, ૧૪
કર્ણ, ૧૫ વાણી, ૧૬ હાથ, ૧૭ પગ, ૧૮ ગુદા,
૧૯ ઉપસ્થ, ૨૦ મન, ૨૧ પૃથ્વી, ૨૨ જલ, ૨૩
તેજ, ૨૪ વાયુ, ૨૫ આકાશ.

પ્રથમ પુરુષ એ આત્મ તત્ત્વ છે, તેમાં સર્વથી
ઉત્કૃષ્ટ આત્મા પરમેશ્વર છે, તે એક છે, નિકૃષ્ટ
આત્મા દેહ દેહ પ્રયે એક એક છે. આત્મા મૂર્તિમાન
નથી, ચૈતન્ય છે. પ્રકૃતિનો ભોક્તા છે, નિસ છે, સર્વ
વ્યાપક છે, અકર્તા છે, ક્રિયાવાન નથી, ને ત્રણ
ગુણવાળો નથી. એ સર્વને સાક્ષાત જુવે છે, માટે તેને
સાક્ષી કહે છે. આ પુરુષ તત્ત્વ તે ચૈતન્ય તત્ત્વ છે
અને એ સિવાયનાં બીજાં ચોવીશ તત્ત્વો છે. તે જડ છે,

બીજું તત્ત્વ પ્રકૃતિ છે, બ્રહ્માંડનો કંદ છે, જેમ
કંદમાંથી ઉદ્ભવિ જ ઉત્પન્ન થાય છે, એમ મૂળ પ્રકૃ-

તિમાંથી વ્રહ્માંડ ઉત્પન્ન થાયછે. એ મૂળ પ્રકૃતિ અવ્યક્ત છે એટલે ઇન્દ્રિઓના અનુભવમાં આવતી નથી અનુમાન વડે અનુભવાય છે, મૂળ પ્રકૃતિ ત્રણ ગુણ વાળી છે. એને વિષે ત્રણ ગુણ સામાન્યપણે રહે છે, પણ એનાં કાર્ય જે આ જગતના પદાર્થ છે, તેમાં એ ગુણ ઓછા વત્તા થઈ જાય છે ગુણો પોતાના સ્વભાવના કાર્યથી જણાય છે. સુખ સ્વભાવ વાળો સત્ત્વ ગુણ એથી આર્જવ, માર્દવ, સસ્ય, શૌચ, લજ્જા, વુદ્ધિ ક્ષમા, દયા, અને પ્રસન્નતા ઇત્યાદિક સુખદાયક કર્મ થાયછે. દુઃખ સ્વભાવવાળો રજો-ગુણ છે એથી દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, વચન વંધન, તાપ, શોષણ, ભેદ, ચંચલ ચિત્તતા, સ્થંભ અને ઉદ્વેગ આદિ દુઃખદાયક કાર્ય થાયછે, મોહ સ્વભાવવાળો તમોગુણ છે; એથી દીનતા, ભય, અજ્ઞાન, મદ, આલસ્ય, અકર્મણ્યતા, નાસ્તિકતા, વિષાદ, ઉન્માદ, સ્વપ્ન ઇત્યાદિક મૂઢ સ્થિતિ કરનારાં કર્મ થાય છે. પ્રકૃતિનાં કાર્ય જે જગતના સર્વ પદાર્થો તે ત્રણ ગુણે કરીને વ્યાવૃત્ત છે. એ ગુણોને પરસ્પર અપકાર કરવાનો અને પરસ્પર આશ્રય આપવાનો

પણ સ્વભાવ છે.

એ પ્રકૃતિ તથા પ્રકૃતિનાં કાર્ય જડ છે. તે ચૈતન્ય આત્માની સત્તાથી સચેતન થાયછે. જેમ પાંગઢો આંધળાના સ્વભાવર વેસે અને વેયનું ચાલવું થાય, એમ પુરુષ પ્રકૃતિના સંયોગથી સૃષ્ટિ થાય છે પુરુષની સત્તાથી પ્રકૃતિ સચેતન થતાંજ પ્રથમ બુદ્ધિ પછી અહંકાર ઇસાદિક અનુક્રમે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાયછે.

પુરુષ પ્રકૃતિના સંયોગથી પ્રથમ બુદ્ધિ તત્ત્વ ઉપજ્યું. એને મહતત્ત્વ પણ કહે છે. આ ઘડો આ લોટો, ઇસાદિક પદાર્થોનું આલોચન તે બુદ્ધિ. તે બુદ્ધિનાં આઠ રૂપ છે. તેમાં ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, અને ઐશ્વર્ય એ ચાર સાત્ત્વિક રૂપ છે. અને અધર્મ અજ્ઞાન, અવૈરાગ્ય અને અનૈશ્વર્ય એ ચાર તામસ રૂપ છે. ધર્મથી અભ્યુદય અને તેમાં દાન યાગાદિકનાં નિષ્કામ અનુષ્ઠાન થકી થતાં ધર્મ વડે કેવલ મોક્ષ થાય છે. પ્રકૃતિના ગુણો થકી હું પુરુષ જુદોહું એવી સમજ તે જ્ઞાન; વિષય સુખની તૃષ્ણા તોડીને મન વશ રાખવું તે વૈરાગ્ય. સિદ્ધિઓ તે

(૧૬૫)

एश्वर्य. ए चार विपरित थये तामस रुप बुद्धि
थाय छे.

बुद्धि तत्त्व विकार पामांने हुं सुभग छुं, हुं
दर्शनीय छुं, एवा अभिमान रूपी अहंकार तत्त्व
थयुं. जे जे विषयोनुं बुद्धि आलोचन करे छे,
ते ते विषयोनो अधिकारी अहंकार थाय छे.
के हुं शक्तिवान छुं, मारे माटे सर्व विषयो छे.
इत्यादि. अहंकारथी अगिआर इंद्रिओ अने पांच
तन्मात्राओ मळीने सोळ तत्त्वानो समूह थयो.
त्वचा, जीभ, नासीका, लोचन, अने कान ए पांच
ज्ञानेंद्रिय. गुदा, उपस्थ, वाणी, हाथ, अने पम
ए पांच कर्मेन्द्रिय अने एक मन ए अगिआर इंद्रिओ
छे. विषयोने जाणे माटे ज्ञानेंद्रिय कहेवाय छे,
अने कर्म करे छे, माटे कर्मेन्द्रिय कहेवाय छे. मन
ज्ञानेंद्रिय साथे ज्ञानेंद्रिय थाय छे अने कर्मेन्द्रिय
साथे कर्मेन्द्रिय थाय छे. संकल्प करवो ते मननुं
स्वरूप छे. शब्द, स्पर्श, रूप, रस, ने गंध ए पांच
तन्मात्रा छे.

पांच तन्मात्राथी पांच महा भूत थयां छे. तेमां

(૧૫૬)

શબ્દથી આકાશ, સ્પર્શથી વાયુ, રુપથી અગ્નિ, રસથી જલ, ગંધથી પૃથ્વી, એ રીતે ચોવીસ તત્ત્વ રુપ પ્રકૃતિ છે તેનુંજ આ વિશ્વ થયું છે. જેમ કાચ-
બાનાં અંગ કાચબાના શરીરમાં પેસેછે, અને નીક-
લેછે, તેમ મૂળ પ્રકૃત્તિમાંથી આ વિશ્વ થાયછે, અને
તેમાં જાયછે. જે તત્ત્વ જે તત્ત્વથી થયું તે તત્ત્વ તેમાં
સમી જાય છે. પ્રકૃત્તિ ધ્રુવ છે માટે તે કોઈમાં સમી
જતી નથી. પ્રકૃત્તિ પુરુષના વિવેક જ્ઞાનથી પ્રકૃ-
ત્તિનો વિયોગ થાય છે. એ મોક્ષ વસ્તુતઃ પુરુષ
શુદ્ધ ચૈતન્ય રુપ છે. પણ અજ્ઞાન વડે પુરુષ તત્ત્વને
જાણતો નથી તેથી એને પ્રકૃત્તિનું વંધન થાયછે.
એ વંધન વિવેક જ્ઞાનથી ત્રુટે છે, સારે સુખ દુઃખાદિ
મોહ સ્વભાવ વાળી પ્રકૃત્તિના વંધનથી છૂટીને મુ-
ક્ત થાય છે.



નક્તિઓ વિષે વિવેચન.

એના મુખ્ય નવ પ્રકાર છે.

૧ શ્રવણ, ૨ રસન, ૩ સ્મરણ, ૪ પાદસેવના,

(૧૫૭)

૫ અર્ચન, ૬ વંદન, ૭ દાસત્વ, ૮ સસત્વ, ૯ આત્માનિવેદન સમર્પણ.

૧ શ્રવણભક્તિ.

ચિત્તને એકાગ્ર કરીને ભગવાનની કથા તથા સંતનાં વચનો પરમ શ્રદ્ધાથી સાંભળવાં તે શ્રવણ ભક્તિ કહેવાય છે. (સાંભળેલી કથાનું મનન તથા નિદ્ધ્યાસન કરી તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈ-
એ. સારાસારનો વિવેક રાખી પોતાના અંગનો વિચાર કરી કથાનું શ્રવણ પાન કરવું.)

૨ રસન ભક્તિ.

જીવ્હા ઇન્દ્રિયી પરમકૃપાળુ અને સર્વાતર્યામિ પરમાત્માના ગુણાનુવાદ ગાવા-ઈશ્વર અને સંતની કીર્તિ ગાઈને પ્રેમ મગન થવું તે રસન ભક્તિ કહે-
વાય છે. આ ભક્તિને કીર્તન ભક્તિ પણ કહેછે.

૩ સ્મરણ ભક્તિ.

સ્મરણ ભક્તિના બે પ્રકાર છે. જીવ્હાથી ઈ-
શ્વરનું નામ લેવું તે એક પ્રકાર, અને મન પવનનું
યથાશક્તિ રુંધન કરી ઈશ્વર સ્મરણ કરવું કિંવા

(૧૫૮)

“ઓ” નો, કે “સોહં” નો મંત્રોચ્ચાર કરવો તે વીજો પ્રકાર. ગુપ્ત સ્મરણનો અભ્યાસ વધવાથી રોમ રોમમાંથી રંકારનો ધ્વની નીકળશે. તથા ઇન્દ્રિયો સહિત અંતઃકરણ હૃદયાકાશના સુખદ પ્રકાશ અને નાદમાં લીન થશે.

૪ પાદ સેવના.

નિર્ગુણ બ્રહ્મની શુદ્ધ મનથી અને સગુણ બ્રહ્મ (સંત)ની શુદ્ધ મન અને શરીરથી અહોનિશ સેવા કરવી તે પાદસેવના ભક્તિ છે. તેમજ પ્રેમ ઉપજાવવા માટે આરંભમાં મૂર્તિમાન ઇશ્વર કે સદ્ગુરુના ચર્ણાવિંદની આલસનો ત્યાગ કરીને ભક્તિ કરવી તે પણ પાદસેવના ભક્તિ કહેવાય છે.

૫ અર્ચન યત્તિ.

હૃદયાકાશને વિષે રહેલા પરમાત્માની શુદ્ધ ભાવથી સ્તુતિ કર્યા બાદ પવિત્ર મનથી માનસિક પૂજા કરવી તે અર્ચન ભક્તિ કહેવાય છે. જેમ કોઈ મોટો માણસ આપણે ઘેર આવે, ને તેને આદર સત્કારથી સામા જઈ તેડી લાવવો, રુઢે આસને

(૧૫૯)

બેસાડવો, નવરાવવો, જમાડવો, પાન ફૂલ આપવાં, તેની પ્રસંશા કરવી, આદિ લઈ કર્મ કરીએ છીએ, તેજ પ્રમાણે પરમેશ્વરને આપણા મન રૂપી મંદીરમાં પ્રેમભાવથી પધરાવી, ઉપલી રીતના સુઘડ વિચારો મનમાં આણી, ઈશ્વરને માન આપવું (માનસીપૂજા કરવી.) એ પણ ભક્તિમાં ગણાય છે.

૬ વંદન ભક્તિ.

મીન મીન સ્થળોમાં જે ચમત્કાર જોવામાં આવે છે. તે જોઈને તથા બહુ શ્રુત અને અનુભવી પુરુષો પાસેથી એ વિષે જે શ્રવણ કરવામાં આવે છે તે સાંભળીને, પરમાત્માની અદ્ભૂત શક્તિનું ચીંતવન કરી તેને નમન પૂર્વક માન આપવું તે વંદન ભક્તિ છે. જે આપણું પૂર્ણ દયાવડે રક્ષણ કરે છે, તેને નમન કર્યા વગર આપણાથી કેમ રહેવાય? આપણું અંતઃકરણજ આપણને એમ કરવાને સ્વાભાવિક પ્રેરણા કરે છે. વાંચનાર ! એકાંતમાં ચાલ, આપણે તે પરમાત્માને પૂર્ણ પ્રેમથી જમીનપર પડી દંડવત્ પ્રણામ કરીએ, અને વારંવાર

(૧૬૦)

તેને નમન કરી આપનાથી થયેલા અનંત ગુન્હાની માફી માગીએ, અને હવેથી પાપાચરણ ન કરવાની દૃઢ પ્રતિજ્ઞા લઈએ. ગુરુ અને સંતને પ્રેમભક્તિ પૂર્વક નમવું તે પણ વંદન ભક્તિ છે.

૭ દાસ્યભક્તિ.

જગન્નિયંતા ઈશ્વર જે આ સમગ્ર બ્રહ્માંડોનો રાજા છે, તેની પવિત્ર આજ્ઞામાં રહેવું, તેને પસંદ પડતાં કામો કરવાં, તેની પ્રીતિ સંપાદન કરવી, બગેરે વિશ્વાસુ અને સ્નેહાળુ સેવકની પેઠે સેવના કરવી તે દાસ્ય ભક્તિ કહેવાય છે. માયાવૈ વસ્તુઓ ઉપરથી ચિત્તને પાછું ખેંચીને પરમાત્માની ને સદ્-ગુરુની સેવા કરવી તે પણ દાસ ભાવ ભક્તિ છે.

૮ સખત્વ ભક્તિ.

જગતમાં બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ સુદ્ધાં સર્વને પોતાના મિત્રપર સહુથી વધારે વ્હાલ હોય છે. મિત્રની પ્રીતિ મોટીને અંતરપટ વગરની તથા પરસ્પર અવલંબનવાળી છે. માટે એ ભાવે ઈશ્વર સાથે વર્તવું તે સખત્વ ભક્તિ કહેવાય છે. ઈશ્વરના જેવા ગુણ

(૧૬૧)

જ્યારે દાસમાં આવે સારેજ મિત્ર ભક્તિ જામેછે.
હીરાથીજ હીરો વીંધાય છે, એ જ્ઞાનીજનોનું ક-
હેવું સ્વરૂં છે.

૧ આત્મનિવેદન ઋક્તિ.

ઇંદ્રિઓ અને અંતઃકરણના પ્રેરક તથા ત્રણ દેહ તથા ત્રણ અવસ્થાને જાણનાર આત્માને આત્મ સંયમ કરીને ઓલ્લસવો તે આત્મનિવેદન ભક્તિ કહેવાય છે. બ્રહ્મજ્ઞાન ને બ્રહ્માનંદનો અનુભવ કરી લેવાને ઘણા અધીરા રહેવું, અને નિરંતર આત્મારૂપે પ્રકૃતિમાં રહીને ઘડી ઘડીના રંગ જોડે તે ઉપરથી પરમેશ્વરની અગાધ શક્તિની સ્તુતિ કરવી, ને સર્વસ્વ બ્રહ્મને અર્પણ કરી સાક્ષી તરીકે વર્તવું તે પણ આત્મ નિવેદન ભક્તિ કહેવાય છે.

પ્રેમ ઋક્તિ.

અંતઃકરણ અને ઇંદ્રિઓની વૃત્તિઓનો પોત પોતાના વિષયો તરફ દોડવાનો સહજ સ્વભાવ છે. પરંતુ જ્યારે કોઈ દર્શિત કિંવા અદર્શિત વસ્તુ સાથે પ્રીતિ બંધાય છે. સારે વીજી વૃત્તિઓનાં વહન

બંધ પડી એક પ્રીતિનું નિર્મલ શરણ વહેવા લાગે
 છે. યોગનું જે રહસ્ય છે તે પ્રેમથી સેહેજેજ થાય
 છે. હૃદયાકાશના અક્ષર પ્રકાશ કિંવા આત્માને
 વિષે રહેલા પરમાત્મા ઉપર જ્યારે પૂર્ણ પ્રીતિ
 બંધાય છે, સારે ઇન્દ્રિઓ અને અંતઃકરણની વૃત્તિ-
 ઓ પોત પોતાના વિષયથી ઉપરામ થઈ અનુલોમ-
 પણે વર્તવા લાગે છે. જગતની વાસના સમગ્રનાશ
 પામે છે, આરંભમાં પૂર્ણ પ્રેમ ઉપજાવવા સારુ
 પરમાત્માને ધણી ધારી વિરહ પીડ ઉપજાવવામાં
 આવે છે. જગતમાં ઘણા પ્રકારના પ્રેમ છે તેમાં
 સ્ત્રીનો પુરુષ પ્રત્યે વધારે પ્રેમ હોય એમ જણાય છે.
 તેમાં પણ પરકીય પ્રેમ સાધ્ય હોવાથી તેનો પ્રેમ
 કસાણો ને શ્રેષ્ઠ છે. આ વિચારને ધ્યાનમાં રાખી
 મહાન ભક્તોએ અને સંતોએ માયા થકી પર એવા
 શ્રીકૃષ્ણની સ્ત્રી ભાવે ભક્તિ કરી છે. નૈષ્ઠીક વ્ર-
 હ્મચર્ય વગર વ્રહ્મનો મેળાપ થઈ શકતો નથી,
 અને જ્યાં સુધી પુરુષભાવ જણાય ત્યાં સુધી બરાબર
 શીયલવૃત્તિ સચવાય નહીં, એવું જાણીને સંતોએ
 સ્ત્રી ભાવે પ્રેમભક્તિ કરી છે. આવી ભક્તિ કરવી

(૧૬૩)

ए एक रीते जोतां घणीज अघरी अने सारी छे. ज्यां माया पास नथी एवे ठेकाणे जइने परमेश्वरनुं ध्यान करवुं ए पुरुषार्थनुं काम नथी (आ आरुढ स्थितिवाळाने माटे छे.) मायाथी वींटळाइ रही, सघळी अजीत शृंगारनी सामग्री साथे प्रसंग पाडी तेमां न भोळवाइ, अनीतिए न चाली अहीं छी-नाळुं न करी मात्र कृष्णनी साथे कल्पित एवी जार बुद्धिए वर्त्तवुं.—कृष्ण प्रीतमनो विश्वास राखी असह्य एवी वियोगी प्रीतिनी पीडा सहन कर्यां करवी, अने संसार कामथी तदन उदासी-न रहेवुं ए न बने तेवुं अवहं छे. आवी महान प्रीतिथी परमात्मा साथे ज्यारे एकत्वता थाय छे, सारे शुद्ध ज्ञान प्राप्त थइ वासनाओनो नाश थाय छे. ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे सारे घरबारनी दरकार रहेती नथी; ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे सारे शरीरनी परवा रहेती नथी; ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे सारे द्रव्यादिनो मोह रहेतो नथी, ने संक्षेपमां ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे सारे काम क्रोध लोभ अने भयादि जे

આત્માને આવરણ કરનાર છે, તે નાશ પામી શુદ્ધ તત્ત્વ દર્શમાન થાય છે. આ ક્ષણિક જગતમાં પ્રેમ એ અદ્ભૂત રસાત્મક ચીજ છે, એ કેફની સુમારીથી પુરુષ મસ્ત થઈ જાય છે. પ્રીતિ વગરની જીદંગી નીરસ છે. અશ્વંડ અને પુરાતન પુરુષની સાથે પ્રેમનો લઢાવો કોઈ ભાગ્યશાલી જનજ લઈ શકે છે.

પરા ભક્તિ.

એ પ્રેમ ભક્તિની પક્ક અવસ્થા છે. જ્યારે અંતરાત્માથી માયા અલગ થાયછે, ત્યારે મસ્ત અવસ્થા થાયછે. તે પરાભક્તિદર્શક અવસ્થા છે. ઇન્દ્રિઓ અને અંતઃકરણોએ પૂર્વે જે જે વિષયોનું સેવન કર્યું છે, તેનો આભાસ ચિત્તમાં પડી રહ્યો છે ને જ્યાં સુધી ચિત્તને માયા જુદાં નથી પડ્યાં ત્યાંસુધી બ્રહ્મસંબંધ થતો નથી, અસંત વિરહપીડથી ચિત્તથી માયા તદન જૂદી પડેછે, જેથી રીતે અગ્નિથી લોઢાનો કાટ જૂદો પડેછે તેમ. ને એમ થાય ત્યારેજ બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિ થાયછે.

આગળ જણાવેલી કનિષ્ઠ પ્રકારની નવધા ભક્તિના ત્રણ ગુણ અને વળી તે દરેકના ત્રણ પ્રકારને લીધે એકાશી પ્રકારના ભક્તિના વિભાગ થાય છે.

ઉદાર વૃત્તિવાળો, ઇંદ્રિઓનું દમન કરનાર, બુદ્ધિવાન, વિવેકી, સ્વધર્મને વિષે સ્થિત થયેલો, લજ્જાવાન, નિર્માની, સસખાપિ, શુદ્ધિવાન, દયાવાળો, ઉત્તમ માર્ગને વિષે સ્થિર બુદ્ધિવાળો, ધીરજવાળો, યશસ્વી, પરોપકારી, આસ્તિક, બુદ્ધિવાળો, એકાંતમાં રહેનાર, સંતોષી, દાન દેનાર, વિનયવાળો, કોમલ, ગરીબ, ચતુરાશ્વાળો, ને શીતલ હૃદયવાળો, એ સત્ત્વ ગુણની ભક્તિના અધિકારીઓ છે.

સંસારનાં શુભ ભોગવવાની જેના મનમાં અતિશય સ્પૃહા છે એવો, પૈસો મેળવવાની ઈચ્છાવાળો, યશ મેળવવાની સ્પૃહા વાળો, તૃણાવાન, નિરંતર હાસ્ય કરનાર, અભિમાની, વલ્લવાળો, શત્રુ મિત્રનો દ્રઢ ભેદ રાખનાર, નાના પ્રકારની ઈચ્છાની પ્રાપ્તિ કરવા સારુ દેવનું ભજન કરનાર, પરમાર્થ-

(૧૬૬)

નો અનાદર કરનાર, સંસારી સુખ સારુ નાના પ્રકારના આરંભ કરનાર, ને કઠોર હૃદયવાળો એ રજોગુણી ભક્તો છે.

હિંસા કરનાર, લોભી, ક્રોધી, ગરીબને વગર વાંકે દંડનાર, અસહ્ય બોલનાર, ક્લેશ કરનાર, શોક કરનાર, માયાને વિષે મોહ પામનાર, નિદ્રાવાળો, આલસવાળો, જેના હૃદયને વિષે વીક રહી છે એવો, નિશ દિન ચિંતા કરનાર, પારકો દ્રોહ કરનાર, પુરુષાર્થ કરવામાં સંશયવાળો, આશાથી ભરપૂર ને તત્કાલ કામ કરવામાં આલસુ એ તૃતીયો ગુણી ભક્તોનાં ચિન્હો છે.

રજોગુણી ભક્તિઓ શરીર અને વચનથી, ને સત્ત્વગુણી ભક્તિઓ શરીર, વચન, ને મનની સમગ્ર એકતાથી થાય છે.

સર્વસાર નિરૂપણ.

સર્વ શાસ્ત્રોને અનુભવી મહાત્માઓ પોતે પોતાને કહે છે કે હમેશાં વિકારથી પરદેજગાર રહેવું એ સારું છે, પણ કામ, ક્રોધ, અને લોભ આદિ

(૧૬૭)

વિકારો એવા જવરજસ્ત છે કે તેના સામી એકદમ
ફતેહ મેલવવી મુશ્કેલ છે. એને જીતવાનું જતન
કરનારે મનને અવશ્ય વશ કરવું જોઈએ. રસના
અને શિશ્નેન્દ્રિયને પણ અવશ્ય વશ કરવાં જોઈએ,
જે ઇન્દ્રિય તકસીરવાન જણાય તેને એકદમ દંડવી.
પ્રથમ હઠવડેજ ઇન્દ્રિઓ જીતવી પડે છે. પરંતુ
પછીથી ઈશ્વરકૃપાથી સહેજેજ ઇન્દ્રિઓ અનુલોમપણે
વરતવા લાગે છે.

આસનોમાંથી વિશેષે કરીને વિર્ય સ્ખલિત
ન થાય એવાં, પવન ને મલ દૂર કરવાનાં તથા
શ્વાસને સીધો ચલાવવાનાં આસનો આસનજીત
પુરુષે અવશ્ય શીખવાં જોઈએ.

આત્મનિષ્ઠા અને વિશ્વાસની પરિપૂર્ણતાને
અર્થે અભ્યાસીએ બિંદુ અને નાદનું અવશ્ય જતન
કરવું અને ક્યારેય પણ તેથી ભ્રષ્ટ ન થવાય તેની
પક્કિ સુરત રાખવી બિંદુનો નાશ થયે શરીર મુ-
ડદાં જેવું થઈ જાય છે ને મન વ્યગ્ર થવાનું કારણ
નાદનું ભ્રષ્ટપણું છે.

નિષ્કામપણું ઈશ્વરને અતિશય વ્હાલું છે

પરંતુ ઘળાજ થોડા પુરુષ નિષ્કામી થઈ શકે છે; કારણ કામદેવની સત્તા ઘણી છે. નિરંતર વિષયના દોષો જોવા ને દરરોજ નિયમિત વચ્ચે વાસના ટાળવા સારૂ વિચાર કરવો. જ્યાં સુધી વાસનાનો ક્ષય થયો નથી, ત્યાં સુધી ભવાવિધનો ફેરો આ-લસ્યો નથી, એ નક્કીજ સમજવું.

પ્રાણાયામથી પાંચે પવનનો રોધ કરીને તેમને નાખી આગળ સુષુપ્તના મુખમાં લીન કરવા. સમાધીમાં નાહીઓ સ્વેચ્છાતી નથી કિંતુ જ્ઞાન-રજ્જુઓ સ્વેચ્છાતી છે. માટે તે સ્થિતિને વિષે શરીર જડત્વ પામે છે.

તમોગુણ અને કફથી નિદ્રા આવે છે, માટે યુક્તિથી કફને દૂર કરવો, ને મુદ્રાઓથી મનને વશ કરવું.

આત્મનિષ્ઠાના અતિશય પક્ષા ઠરાવ સારૂ સાંખ્ય જ્ઞાનની જરૂર છે.

નાંચેનાં સાહીસો બ્રહ્મ ભાવ પામ્યા સુધી અ-વશ્ય રાખવાં.

૧—પૂર્ણ આત્મનિષ્ઠા રાખવી.

(१६९)

२—दररोज सांज सवार हठयोग किंवा राज-योगनो अभ्यास करवो.

३—दशे इंद्रिओना विषयोमां अप्रीति राखवी.

४—सत् शास्त्रने इश्वर लीलानो विचार करवो.

५—उदार वृत्ति राखी यथाशक्ति परोपकार करवो.

वांचनार! तारा माथाउपर कालनुं चक्र हमेशां फर्या करेछे, तेनो भय मटाडवासारु तारे दीर्घमूत्रीपणुं छोडी श्रीमत्सद्गुरुए बांधेलो प्रयत्न जारी राखवो जोइए. भक्ति, योग आदि शुभ कार्यो करवा तने अभिलाषा रहेती होय तो “नवराशे करीश” किंवा “काले करीश” एवो कंटाळा भरेलो अनिश्चित उच्चार करीशमां; कारण के तारो आत्मा तारा दृश्य देहमां काल रहे-शेज एवो पक्को भरुंसो नथी, माटे सावध था, ने आखर वखतनो विचार कर.

સાધારણ નિયમ એવો છે, કે આપણે જે કામ કરવા વેસીએ, તે કામ કરવામાં આઝસ થાય, ને બીજું કામ કરવા વૃત્તિ દોડે, કદાપિ તે કામ પડતું મૂકી મનને ગમેલું કાર્ય હાથમાં લઈએ, તો વઢી થોડીવારમાં પાછી તેમાં અપ્રીતિ ઉપજે, ને પાછઝ મૂકી દીધેલું કાર્ય પાછું સાંભરે. આનું પરિણામ એ થાયછે, કે ધારેલું એકે કામ સારી રીતે થઈ શકતું નથી, ને મનની વ્યગ્ર સ્થિતિમાં આત્મી જીંદગી ગુમ થાયછે. તારે એવા ડમમગતા મનને અભ્યાસ અને વૈરાગથી પૂર્ણ રીતે વશ કરવું જોઈએ. સંત, સતી, અને શૂરવીર જો પોતાના આરંભેલા આવશ્યક કાર્યમાં વેદરકારણું કિંવા ભય રાખે તો તેઓ ભ્રષ્ટ ગણાઈને અત્યંત અપમાન પામે એમાં સંદેહ નથી.

વાંચનાર ! આ પ્રૌઢ વિષય ઉપર ગંભીર વિચાર કરવાની હું તને મહામણ કરુંછું. હું અને તું બંને આ નામ રૂપાત્મક ક્ષણ ભંગુર જગતમાં શુભકાર્યોની કમાણી કરવા સારુ પરોળા તરીકે આવીને રહેલા છીએ; માટે આ દુનિઆ રૂપી

નાટકની રંગભૂમિ ઉપર આપણે આપણો ભાગ સરસ રીતે ભજવવો જોઈએ. હાલના વચ્ચતમાં કીર્તિ મેઝવવાનો લોભ તારે રાખવો નહીં, પરંતુ હાલના જમાનાનો ટીકાકાર થઈ પાછઝના લોકોનો યશ મેઝવવા દૃઢ મનથી પ્રયાસ કરવો. વર્તમાન જમાનાના લોકો કાઝની ભૂલ થાપથી માના પમાન આપે તેપર વીલકુલ લક્ષ નહીં આપતાં તારે પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ શુંછે તેનું વારંવાર સ્મરણ કરી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ.

શાન્ત રસનું જેમાં પ્રાધાન્ય છે, એવા ઘણા ગ્રંથો તારા વાંચવા સાંભઝવામાં આવ્યા હશે, અને તે તે વચ્ચતે તે તે રસની અસર તારા અંતઃકરણમાં થતાં તેં પરલોકના સાધન માટે કાંઈ પળ શુભક્રિયા કરવાનો ઠરાવ કર્યો હશેજ, પણ હવે તું તારી નજર તારા પાછઝના ગુમ થણા વચ્ચત ઉપર દોડાવ, અને તપાસ કર, કે કરેલી પ્રતિજ્ઞાઓમાંથી કેટલી પ્રતિજ્ઞાઓ તેં યથાર્થ રીતે પાઝી છે, અને કેટલી પ્રતિજ્ઞાઓ નિષ્ફળ ગઈ છે. સંસારની ધામધૂમમાં સારાસારનો વિવેક તજીને,

(૧૭૨)

તેમજ ભવિષ્યનો વિચાર ન કરતાં દીર્ઘસૂત્રી થઈને, તેં ચિંતન કરેલાં એવાં ઘણાંક શુભકાર્યો હજી અધુરાંજ પહેલાં છે, અને કેટલાંકનો તો હજી આરંભ પણ થયો નથી. આ મોહમય સંસાર જેમાં વિષયરૂપી મદિરાનું પાન કરીને મસ્ત થઈ ગેલાં એવાં પ્રમાદિ, અને ઉન્મત્ત અંતઃકરણવાળાં મનુષ્યો રાત્રી દિવસ વ્યર્થ સુખો મેલવવાને ફાંફાં મારતાં દેખાય છે; તે ગહન ભવાટ્વિમાંથી ઘણાજ થોડા શૂરવિર મહાત્માઓ કર્તવ્યતાનો વિચાર કરી ઉચ્ચિત માર્ગે ગમન કરી શકે છે, અને વાકીનો ભાગ તો વાવઝનાં વી વાવી આંવા ઉગવાની રાહ જોતાં જોતાં (અસત્કર્મ કરી, શુભ ફલ મેલવવાની લાલચમાં ને લાલચમાં) કાઝ ક્ષેપ કરી હાય અ-ફસોસ કરતાં કરતાં પ્રાણ તજે છે. આંખર વચ્ચે આવે છે સારે સુકૃત્ય કરવા લાયક જે તકો ગઈ હોય તે સ્મરણમાં આવે છે, અને એવે પ્રસંગે સારાં કાર્ય ન કર્યાં હોય તેનો પસ્તાવો થાય છે. પરંતુ ઘર સઠગી ગયા બાદ કૂંચો ઓઢાવવાનો પ્રયત્ન શું કામ આવે છે ?

આ લલાણ લાંલી તરતજ તું ઇવો પ્રશ્ન કરીશ કે મને મારું કલ્યાણ કરવાની આકાંક્ષા ઘણી છે. પરંતુ મારે કયો માર્ગ ગ્રહણ કરવો કે જેથી મારું કલ્યાણ અવશ્ય થાયજ. નાના પ્રકારના મત અને શાસ્ત્રો જોડે મારી મતિ અમિત થઈ ગઈ છે. વેદ કહે છે કે અમને સાચા માનો; ઉપવેદ કહે છે કે અમેજ મુખ્ય છીએ; સ્મૃતિઓ પોતાની શ્લાઘા કરે છે; શ્રુતિઓ પોત પોતાનું મહત્ત્વ જણાવે છે; ગૃહ્ય સુત્ર વીજો માર્ગ લતાવે છે; પૂરાણ લ્લી કાંઈ નવોજ માર્ગ દર્શાવે છે; દર્શન કાંઈ કહે છે, અને ઉપદર્શન કાંઈ કહે છે; મા લાપ જૂદી આજ્ઞા કરે છે, અને કુલ ધર્મ વીજી રીતે લાલલા ફરમાન કરે છે; વૈશ્લવ કહે છે વૈશ્લવ થઈ જાઓ; શૈવ કહે છે શૈવ પંથમાં ભલો; શાક્ત કહે છે અમારો મત અંગીકાર કરો; સૂર્યોપાસી કહે છે કે ઇની તરફ જશોમાં; મંત્ર કહે છેકે અમારા લગર સિદ્ધિ નથી; તંત્ર કહે છે કે અમારા લગર વૃદ્ધિ નથી; ગોરલપંથી કહે છે કે અમે અમર કરી દઈએ; સીલ્સ કહે છે કે

ગુરુની ફતેહ મોટી છે; દાદુપંથી કહે છે एतो
 अमारी नकल करे छे; કબીર કહે છે कं अमारा
 मतमां बने रीते फायदा छे; અદ્વૈતવાદી “अहं
 ब्रह्मास्मि” કહે છે; દ્વૈતવાદી “अहं दासोस्मि”
 કહે છે; વિશિષ્ટાદ્વૈત કહે છે, के एम। बीजो पण
 भेद छे; શુદ્ધાદ્વૈત કહે છે કે ए वधामां खेद रह्यो
 छे; ब्रह्मोसमाजीष्ट कहे छे के बधी दुनिआनुं मूल
 धर्म छे; આર્ય સમાજવાળા કહે છે કે स्वामिजी
 (दयानंद सरस्वति)नुं कहेवुंज सख छे; થીઓ
 સોફીસ્ટવાળા બીજું વતાવે છે, તો પ્રીમેશનવાળા
 વઢી ત્રીજીજ વાત કરે છે પાદરી કહે છે કે इसाने
 शरण अबुं सारुं छे, कारण के ते तरण तारण छे;
 મુસલમાનો કહે છે કે बधा दुःखोनो नाश करनार
 रमुल महमदज छे; बौद्ध पोताना सिद्धांतो वखाणे
 छे, અને जैनमतवाळा पोताना पंथनी बडाइ
 करे छे. આમાંથી મારે કયું સાચું માનવું? અને
 कये रस्ते चालवुं? ઘોર અંધારી રાત્રે ભૂલો પડે-
 लो मुसाफर जेने दिशाभ्रम थयो छे, ते जेम
 पोताना अमुक स्थले नहीं पहुँचतां बीयावान

(૧૭૫)

જંગલમાં ભટક્યા કરે છે, તેમ હું પણ ભટકુંહું. રલ્લું, શ્વાલું, પીંડું, ડંઘલું, ને નાના પ્રકારના એશ આરામ કરવા તે થાય છે, પરંતું જે વહે માણસ પશુ કરતાં ઉચ્ચ ગણાયેલો છે તે એટલે ધર્મ, તે મારાથી યથાર્થ સચવાતો નથી. ધર્મ ન સચવાવાનું કારણ અશ્રદ્ધા છે, અને અશ્રદ્ધા ઉપજવાનું કારણ નાના પ્રકારની ભિન્ન ભિન્ન વાણીઓ, અને સ્વોદો સુધારો છે. ઢોળાણલા પાણીમાં જેમ પોતાનું મોઢું અથવા ચંદ્રમા કે સૂર્ય દેખાતો નથી, મેલા, આરસામાં જેમ જોનારનું મોઢું દેખાતું નથી તેમ મારા મેલા અંતઃકરણમાં સત્યાસત્યનો વિવેક થતો નથી.

આવો પોકાર કરનારને હું કહું છું, કે તું વાજબી ચાલ, અને ઇંદ્રિઓ અંતઃકરણના અયોગ્ય વિષય બંધ કર. અયોગ્ય વિષયનો ત્યાગ કરવા માટે પવિત્ર પુરુષોનો નિરંતર સંગ રાખ, એટલે પછી તારું કર્તવ્ય તને સુજ્ઞતું જશે એ નિઃસં-
દેહ છે.

આરંભમાં તને અનેક અઢચળો આવશે, આ-

(१७६)

ळस अने दीर्घसूत्रता तारा अभ्यासने मंदपाडवानी
कोशीश करशे, अने तारी दृढता पण बराबर
टकशे नहीं, परंतु जो तुं तारा अभ्यासमां मंड्यो
रहीश तो तने अवश्य फतेह मळशे. इश्वर तारा
पवित्र कार्यमां निरंतर मदद रहो, आ ऋषि मूनीनी
पवित्र भूमिमां तारां सारां कृत्यो प्रकाशमान
थाओ, अने तने परमानंदनी प्राप्ती थाओ. एवां
आशीर्वचनो भणी हवे हुं मारी कलम अटकावुं
हुं. प्रिय वांचनार ! हाल तो जय सच्चिदानंद.
ऊंशान्तिः शान्तिः शान्तिः

काळ विषे.

राग बीलावल.

आरे संसार असार छे, नथी निस रहेंनार;
अंतरे कोइ कोइनुं नहीं, नहीं फेर लगार. आ. टेक.
माया घेनमां उंघी रह्यो, जागी न कर्यो तपास;
काळे आवीने हल्लो कर्यो, पछी थयो उदास. आ. १
नाचे खुंदेरे उंदर वापडो, करे तान गुलतान;
बीलीए आवीने पकडीयो, मरण पाम्यो हेवान. आ. २

(१७७)

पोपट वेठो पांजरे, करे विविध उच्चार;
मांजारे ज्यारे पकडीयो, नाश पाम्यो गमार. आ. ३
तेतर गबरू वापडुं, भविष्य थकी अजाण;
चाल्युं जाये हुल्लासथी, बाज काढी ले प्राण. आ. ४
हरण ठेके दोडे रानमां, गेल करे अपार;
सिंह शिकारी आवी चडे, नक्की प्राण लेनार. आ. ५
रक्षक जाणी कसाइने, अजा पाछळ जाय;
मारी उंधी टांगे नक्की, दया खारे विलाय. आ. ६
नथु न पड व्यवसायमां, जागी था हुशिआर;
काळ अचानक आवशे, थै रहे तुं तैयार. आ. ७

सात वार.

खीमदासनी तिथिनो राग.

आमां वास वसी रह्यो, तेनो कर तुं तपास; ए राह;
आदितवारे उदे थयो, नीज गुरू ज्ञान प्रकाश;
वासना दूर हठावीने, कीधो तमनो नाश;
ज्ञान जथारथ उपन्युं, भ्रांती थइ गइ दूर;
अहंता ममता तो उडी गइ, प्रेमनुं आव्युं पूर;
आनंद उपन्यो रे आति घणो, कहेतां नव कहेवाय;

गुंगो शाकर खाइ करी, जेम मनमां मकलाय. १
 सोमे शीतळतारे उपजी, दुबधा पामी नाश;
 मोह रीपु मार्यो गयो, प्रगट मळ्या अविनाश;
 लीन थयोरे आनंदमां, द्वैतपणुं थयुं दूर;
 शान्ति उपजी मन विषे, षड् उर्मि थइ दूर. आनंद. २
 मंगळे मंगळता थइ, विघ्न गयांरे विलाइ;
 कसाइ चंडाळ मार्या गया, फरे छे राम दुवाइ;
 सुख पामेरे परजा सहु, अन्याय नहीं लगार;
 अनहदनां वाजां वागे, थइ रह्यो थैकार. आनंद. ३
 बुधे नहीं बेवडाइए, आ भवनी रे मोझार;
 खूब कमाणी करी हवे, फेडयुं करज अपार;
 रात दिवस सत संगमां, थइ रह्यो गरकाव;
 बाजीरे जीसो देखतां, आव्यो बराबर दाव. आनंद. ४
 गुरूए गुरू पाका मळ्या, अलख निरंजन देव;
 कृतारथ थयो सेहेजमां, करतां तेमनी सेव;
 प्रसन्न थया गुरू देवने, आपोरे बुटी अनंत;
 ए बुटीना गुण लणो, महिमा वखाणे संत. आनंद. ५
 शुक्रवारेरे सारू थयुं, आव्यो मनुष्यावतार;
 साधन सर्वे साधीने, पाम्यो भवनो पार;

(१७९)

समरण कर्युं गुरु देवनुं, थइरे वृत्ति एकतार;
आळ पंपाळ मटी गर्युं, भेट्या श्री मोरार; आनंद. ६
शनिश्चरनी पीडा टळी, जोशी मळ्या जगदीश;
नीज पद प्रीते बतावीडं, हाथ मृकीने शीश;
वस्तीरे लागे उजड हवे, उजड मांही आनंद;
शून्य मांही कोइक लहे, नथु परमानंद. आनंद. ७

वखत चाल्यो जाय छे.

परजनी देशी.

अवसर चाल्यो जाय छे, वेगे थाने तैयाररे,
काळ दाणी आवी लागशे, शा थाशे हवालरे. अ.टेक.
राजाराणा कै उडी ग्यारे, गया मोटा शाहुकाररे;
अमर कोइ तो रह्युं नहीं, जन्म्युं तेतो जानाररे. अ.१
आळम न कर अभागीआरे, जागी जोने गमाररे;
केडा मोरे सौ जायछे, सगां करेछे पोकाररे. अ.२
मुख पेठे शुं हस्या करेरे, रोइने करने पोकाररे;
अंते वासोछे मसाणमां, कोइ साथ न रेनाररे. अ.३
काळ करीश परम करीशरे, एम करेछे विचाररे;
आळसमां दिन काढीने, अंते थइश खुवाररे. अ.४

(१८०)

इंद्रिओने अरि जाणिनेरे, नित्य रहने हुशिआररे;
विषयमां प्रीत करीशमां, जाणी सर्वे असाररे. अ.५
यम नियम पाळी नथुरे; कर भक्तिनो योगरे;
साधन सर्व सफल बने, मटे भव दुःख रोगरे. अ.६

वैराग्य पचीशी.

लाल पीयारीनो साहेबोरे; ए देशी.

भजीए भावथकी भगवाननेरे, छोडी जूठ जगत जंजाळ
होलाल; भजीए भावथकी भगवाननेरे; टेक.

सगां कुटुंबी सौ स्वारथीरे, एतो जाणो सौ आळपंपाळ
होलाल. भजीए. १

खोटो खेलछे संसारनोरे, एतो जाणो पतंगनो रंग
होलाल; भजीए.

खोटी चटकी ते दहाडा चारनीरे, आखर थाशे रंगबेरंग
होलाल. भजीए. २

सूरज उगीने वळी आथमेरे, करे आवरदानो नाश
होलाल; भजीए.

तोय गाफल तो नथी चेततोरे, शोधतो नथी स्वयं प्रकाश
होलाल. भजीए. ३

(१८१)

माया घेनमां उंची रह्योरे, जागीने कांई न कयों तपास
होलाल; भजीए.

आहुं आव्योळुं कयां थकीरे, वळीक्यां मारो थाशे नीवास
होलाल. भजीए. ४

सुत वीत दारामां मोही रह्योरे, मोह्यो जोई सुंदर अवास
होलाल; भजीए.

गुरुगमे ज्ञान शोध्युं नहीरे, पामीश घोर तममां वास
होलाल. भजीए. ५

रावण जेवा जाता रह्यारे, रह्युं कोई न कहाणी कहेनार
होलाल; भजीए.

सारे माणसनो शो आशरोरे, काळ सामे क्यम टकनार
होलाल. भजीए. ६

कइक राणाने वळी राजीआरे, मेली चालया माल भंडार
होलाल; भजीए.

राणीओ रोती रही बापडीरे, रोया चाकर करीने पोकार
होलाल. भजीए. ७

आक तुर पेठे उडी गयारे, मोटा मोटा शेठ साहुकार
होलाल; भजीए.

(१८२)

हुंडी चालती देश विदेशमांरे, द्रव्य हतुं पासे अपार
होलाल. भजीए. ८

सुंदर स्त्रीओ कै चाली गइरे, रुप गुणतणा भंडार
होलाल; भजीए.

तेना आशक पण उढी गयारे, काले कर्या सौने बेजार
होलाल. भजीए. ९

काची कायाछे आपणीरे, जेवो काचो माटीनो कुंभ
होलाल; भजीए.

एतो भट दइने भागी जशेरे, माटे तज ममतानो संग
होलाल. भजीए. १०

केडा मोरे सौ जायछेरे, आंख उघाडीने जोने अजाण
होलाल; भजीए.

वडील हता ते चाल्या गयारे, गया कैक मित्र सुजाण
होलाल. भजीए. ११

आवरदा चाली जायछेरे, ज्म जाय पाणीनुं पूर
होलाल; भजीए.

अटकाव्युं अटके नहींरे, होय गमे एवो वळी शूर
होलाल. भजीए. १२

काळ आवीने पकडशेरे, जेव पकडे तेतर ने बाज
होलाल; भजीए.

पस्तावो खारे उपजशेरे, ज्यारे जाशे समूळी लाज
होलाल. भजीए. १३

शब्द, स्पर्श, रूप, रसनेरे, वळी गंधमां पाम्यो मोह
होलाल; भजीए.

खुवारी अंते थाशे नकीरे, थाशे तत्व वस्तुनो विछोह
होलाल. भजीए. १४

मेडी मंदीरने माळीआरे, हस्ती, घोडा, चाकर अपार
होलाल; भजीए.

सर्वे बाजीछे स्पन्नरीरे, आंख वींचे अदर्श थनार
होलाल. भजीए. १५

खावुं पीवुंने खेलवुंरे, सुवुं करवां संसारनां काम
होलाल; भजीए.

गुंथाइ गयो ए जाळमांरे, मुखथी न लीधुं हरि नाम
होलाल. भजीए. १६

लालचमां वळगी रह्योरे, तृप्ती न पाम्यो लगार
होलाल; भजीए.

(१८४)

विषयोने सेव्या खांतथीरे, न कयों कांइ शुद्ध विचार
होलाल. भजीए. १७

देह इंद्रिय खोटां जाणनेरे, खोटां जाण तुं अंतःकरण
होलाल; भजीए.

तेनो दृष्टा मटीने प्रीतथीरे, थातुं परात्परने शर्ण
होलाल. भजीए. १८

द्रव्य धूल समान तुं जाणनेरे, जाण स्त्रीओ मात समान
होलाल; भजीए.

आत्मवत् सर्व देखनेरे, छोड सर्वे मान गुमान
होलाल. भजीए. १९

स्तुति निंदामांथी मन काढीनेरे, था शान्त नम्र गुणवान
होलाल. भजीए.

मोह सघळो काढने मन थकीरे, गोत तख वस्तु निदान
होलाल. भजीए. २०

काम क्रोध लोभने मारवारे, तजवो एह हरामीनो संग
होलाल; भजीए.

ए नर्क चोराशिनां द्वारछे रे, देखाडे बहु विधि रंग
होलाल. भजीए. २१

(१८५)

हिंसा न करवी कोइनीरे, वदवुं न असख लगार
होलाल; भजीए.
चाज माग्या वगर लेवी नहीरे, राखवो ब्रह्मचर्य शणगार
होलाल. भजीए. २२
आत्म निष्टा दृढ राखवीरे, करी वासना सर्वे दूर
होलाल; भजीए.
कार्य प्रकृतिनां खोटं जाणीनेरे, थावुं इश्वरमांही चकचूर
होलाल. भजीए. २३
यम नियम प्रीतिथी पाळवारे, वळी राखवुं आसन दृढ
होलाल; भजीए.
प्राणायाम प्रत्याहार साधवारे, धारणा ध्यान समाधीसिद्ध
होलाल. भजीए. २४
नथु मृगजळवत् संसार छेरे, सुख सागर चीदानंद भूप
होलाल भजीए.
अनुभवथी तेने जाणनेरे पछी लागशे विषय विरुप
होलाल. भजीए. २५

पद.

तेरे दीलमें कांइरे वसी. ए देशी.
जय ब्रज राजनकी, मोहे लागी लगन लय लीन. जय. टेक

(१८६)

प्रेम अग्नि सलगावीने, बाळ्या विषय विकार;
अहंता ममता उडी गइ, थइ वृत्ति एक तार. जय. १
खुमारी आवी प्रेमनी, थइ गइ हुं चकचूर;
नेन बेन प्रीतम वसे, कहां पासे कहां दूर. जय. २
जगत प्रीत जूटी थइ, न गमे तेनो संग;
संग गमे सज्जन तणो, जेने लाग्यो प्रेमनो रंग. जय. ३
काम ज्वाळा सहेजे समी, मार्यो क्रोध चंडाळ;
लोभ पापी विदारीयो, मोह नाशी गयो तत्काळ. जय. ४
प्रेम सुहागी सुंदरी, आतम दृष्टी नाम;
नथु ए स्वरूपे थइ, निश दिन भजीए राम. जय. ५

दैराग्य विषे.

ओधवजी संदेशो कहेजो श्यामने. ए राग.
एवोरे दीवस ते क्यार आवशे,
भूली जइश हुं सघळो आ संसारजो;
स्थिति थाशे निरंजन ब्रह्ममां,
अळगा थाशे सर्वे विषय विकारजो. ए. १
मात प्रमाणे देखीश सघळी माननी,
कीच प्रमाणे जाणीश धातु सर्वजो;

पोतावत् हुं देखीश सघळां प्राणीने,
 मोह तणोतो टाळी नाखीश गर्वजो. ए. २
 आनंदनी छोळांरे अतिशे आवशे,
 चित्त मांही मेल नहीं रहे लगारजो;

विषयो विष्टावत् सौ लागशे,
 मोह पामे छे जेमां सौ संसारजो. ए. ३

प्रीतिम प्रीति रहेशे एक तम विषे,
 प्रपंच सघळो नाशी जाशे दूरजो;
 प्रकृति कार्य सहित लय पामशे,
 आसंतिक प्रलयनुं थाशे पूरजो. ए. ४

सुश्रुति साम्य अवस्थाने भेदीने,
 परात्परमां थाशे मारो वासजो;
 साक्षी रूप वर्त्तीश रे हुं सर्वदा,
 विषयो मांहे रैश सदा उदासजो. ए. ५

खावानी वस्तुमां स्वाद न लागशे,
 स्नेह तणुं तो टूटी जाशे मूळजो;
 सगां ने कुटुंबी विस्मृत थै जशे,
 चोराशी तो थै जाशे निर्मूळजो.
 तदाकार वृत्तितो रहेशे सर्वदा

द्वैत तणो तो निश्चे थाशे नाशजो;
 संयममां वृत्ति लय थाशे माहरी,
 उपाधीनो उडी जाशे पासजो. ए. ७
 रात दिवस तो ज्यां पढतां नथी,
 जन्म मृत्युनो छे नहीं ज्यां वासजो;
 सुख भोगवथुं नथु खां जइ,
 ज्यां छे केवल चैतन्यनोज नीवासजो. ए. ८

वैराग्य विषे.

राग सीताना महिनानो.

ज्यां आंवा आंबली वड वृक्ष, घटा जामी रही:
 अनेक विधिनां वृक्षो साथ, वेलो वींटाइ गइ. १
 उगेल विध विध पूषपना छोड, बहु रळिआमणा;
 पसरेल चोमेर सुवास, तेमां कांइ नहीं मणा. २
 झरणां ससलां आदि निर्दोष, पशुओ हरे फरे;
 एक जातिनां पंखीओ सांह, विविध गायन करे. ३
 ती शीतळ समीर, आनंद उपजावतो;
 भवना ताप, वैराग्य जगाडतो. ४
 अवित्र, जठनां झरणां वहे;

- बहु उगेल सुंदर घास, मनडाने ते हरे. ५
- नथी संसारमां कांइ सार, उपाधी अनेक छे;
- माटे छोडी जगत जंजाळ, चींतवीये ब्रह्मने. ६
- चाल जइए पवित्र बनमांह, निवृत्ति पामवा;
- वाळवा सौ विषयनां बीज, अमर फळ पामवा. ७
- करीए फळ कंदथी गुजरान, वल्कलने पहेरीए;
- करी पृथ्वी केरी सेज, ते उपर पोढीए. ८
- करी गंगा जळथी स्नान, शीलापर बेसीए;
- रही शुद्ध गुफानी मांह, जगतने भूलीए. ९
- आत्माराम गुरुनी सेव, नीरंतर कीजीए;
- करी योगाभ्यासज सिद्ध, शुभ सुख लीजीए. १०
- राय धनवंत करुं नाम, कदी न संभळाय ज्यां;
- सच्चिदानंद ब्रह्म उभराय, उपाधी न लेश सां. ११
- स्वतंत्रतानुं आवे सुख, भयतो नाशी जशे;
- नथु चाल एवा स्थळ मांय, तेथी सुख पागं
-

(१९०)

मोत विपे.

धोळ.

वीवा आव्यो हुकडो. ए देशी.

झट तत्पर थाने तुं जीवडा, मूकी खोटी जगत जंजाळ;

आखर जावुं एकलां; टेक.

सुंदर शरीर देखी थुं फूली रह्यो, तेतो आखर थाशे खाख.

आखर जावुं एकलां. १

सगुं कुटुंबी कोइ तारुं नथी, मोह मय मायानो ए पास;

आखर जावुं एकलां;

समशानमां जइने पोढवुं, मेली सुंदर मेल अवास

आखर जावुं एकलां. २

मित्र वर्ग साथे नहीं आवशे, नहीं आवशे दास निदान;

आखर जावुं एकलां; ३

३

सुंदरी साथे न चालशे, नहीं चालशे पूत्र गुणवान;

आखर जावुं एकलां. ३

विध जातनां, वळी गरथ तणा भंडार;

आखर जावुं एकलां;

(१९१)

फूट्री कोडी पण साथ न आवशे, सर्व जाण स्वप्न वहेवार.

आखर जावुं एकलां. ४

सर्व मेली एक दिन चालवुं, नथी एक घडीनो नीरधार;

आखर जावुं एकलां;

नथु जागी भज परब्रह्मने, तेथी मळे आनंद अपार.

आखर जावुं एकलां. ५

टेक विषे.

राग ओधवजीना संदेशानो.

टेक तणो महिमारे सज्जन सांभळो,

टेक थकी तो सुधरे सघळां काजजो;

टेक थकी इच्छित फळ पामे प्राणीओ;

वगर टेकथी वगडे सघळो साजजो. टेक. १

टेक अलौकीक छे हारल तणी;

माळामांथी ग्रहे लाकडुं एकजो,

मरतां सुधी त्याग करे नहीं एहनो;

भले आवीने संकट पडे अनेकजो.

सिंह कदि जो सो लांघण करे,

भूख थकी भले नीकळी जाए -

(૧૨૨)

ઘાસ તળું ભક્ષણ તે નક્કી નહીં કરે,

બીરદ પાઝવા જેનો દૃઢ ઠરાવજો.

ટેક. ૩

ટેક રાखीને નિચે દરીને જે ભજે,

તજી ચલકની ચોટી સર્વે આશજો;

નથુ સહાય કરે, નિશ્ચે પરમાત્મા,

મન વાંચ્છિત આપીને, પૂરે આશજો.

ટેક. ૪



शुद्धि पत्रक.

पृष्ठ.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
६	१७	इत्यादि.	इत्यादि
९	२	योगाभ्यासमा	योगाभ्यासमां
१०	१८	जरायु	जरायु.
"	"	वनस्पति	वनस्पति;
"	१६	जु,मांकड,मच्छर	(जु,मांकड,मच्छर
		इत्यादि;	इत्यादि;)
११	१५	प्रसंगेपात	प्रसंगोपात
"	१६	धर्मने	धर्मना
१५	१४	तेनो	तेनो
"	१५	वर्त्तुं	वर्तुं
१६	६	जोईए	जोइए.
१९	३	लगतीने	लगती ने
"	४	पछवी	पुछवी
"	९	थाय.	थाय
२३	१	रजो,	रजो
२३	१२	अ सावध	२०

(१९४)

पृष्ठ.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
॥	॥	दीर्घ सूत्री	दीर्घसूत्री
२४	९	देतातो	देता तो
२६	१७	अ विश्वासी	अविश्वासी
२९	६	धति	धृति
३१	१०	दृश्य	दृश्य
॥	१८	गर्वने	गर्व ने
॥	॥	मदने	मद ने
३३	१०	होयते	होय ते
३४	१७	योग्या योग्य	योग्यायोग्य
॥	॥	शतशास्त्र	सत्तशास्त्र
४१	१७	प्रकृतिने	प्रकृति ने
४३	६	लटकती	भटकती
॥	११	शात	शांत
॥	१५	त्या	तथा
॥	१६	भीडवीने	भीडवी ने
॥	॥	राखवा,	राखवी,
		भीडवो	भीडवा
		अधर	अधर

(१९५)

पृष्ठ.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
५४	१७	बेशानि	बेसीने
५५	२	बेशानि	बेसीने
„	५	बेशानि	बेसीने
५८	१८	वृष्णनी	वृषणनी
६५	८	अडाडी ने	अडाडीने
७३	१८	यथाशीक्त	यथाशक्ति
८०	३	क्रियाओ	क्रियाओ
८१	१	आवे.	आवे
८१	११	काढ नांख करवो	नांखवो काढवो.
८४	४	बहारना	बहारनो
८५	१७	हलाववुं.	हलाववुं,
९१	८	त्रिवेणो	त्रीवेणी
९३	१४	(ते चिन्ह न जोइए
९६	१८	जणावेलं	जणावेलुं
९९	१८	जालंदर	जालंधर
१०४	२	आरभमां “कं- ए शब्द
१०४	१३	साहं	सारु

(१९६)

छष्ट. लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
१०७ ९	हाथना कर्यो	हाथनां कार्यो
„ १५	स्वक्रियाना	स्वक्रियाना
११२ ३	करेछे.	करवामां आवेछे,तेनी हकीकत नीचे आ- पी छे.
११३ १६	ध्यान.	७ ध्यान.
„ १७	दश्यमान	दृश्यमान
११४ ११	लोकां	लोको
„ १२	दष्टि	दृष्टि
११५ ६	दश्यमान	दृश्यमान
११६ १४	दष्टिनिग्रह	दृष्टिनिग्रह
११७ १३	आखोमां	आंखोमां
११९ ९	अतिषे	अतिशे
„ ११	विषेश	विशेष
१० १६	न	ने
८	समाधी.	८ समाधी.
	कीर्त्ति	कीर्त्ति
	गय छे.	जाय छे.

(१९७)

पृष्ठ.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
१२६	४	राजयागोनी	राजयोगोनी
१२८	११	एवां	एवा
१२९	१७	रगण	रमण
१३४	१२	चितन	चितने
„	१३	मळ	मूळ
१३५	४	ब्रह्म न	ब्रह्मने
१३९	७	पुरुष	पुरुष
„	१३	स्तब्धिभाव	स्तब्धिभाव
१४०	७	साधनयी	साधनथी
„	१०	याग्य	योग्य
१४३	७	उपाधीर्ना	उपाधीनां
„	१४	रोमन,	रोम ने
„	१७	देहमां	देहमां
१४५	८	१५ पुक्ष आ-	न जोइए
		लबुकाट	
१५५	१	एश्वर्य	ऐश्वर्य
१६८	१६	ज्ञाननी	ज्ञाननी
१७९	२	मोरार;	मोर्

(१९८)

पृष्ठ.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
१८१	३	आहुं	आ हुं
१८५	३	चाज	चीज
„	१४	होलाल	होलाल;
१८७	१३	रुप	रुपे
१९०	१०	अवास	अवास.
